KAZIMIERZ LASKOWSKI

DZIESIĘĆ SPORTÓW

DLA MŁODZIEŻY



Z 93 ILUSTRACYAMI W TEKŚCIE

NAKŁAD GEBETHNERA I WOLFFA
WARSZAWA — LUBLIN — ŁÓDŹ
KRAKÓW — G. GEBETHNER I SPÓŁKA
NEW YORK ▫ THE POLISH BOOK IMPORT. CO, INC.

DZIESIĘĆ SPORTÓW
DLA MŁODZIEŻY

KAZIMIERZ LASKOWSKI

DZIESIĘĆ SPORTÓW

DLA MŁODZIEŻY

Z 93 ILUSTRACYAMI W TEKŚCIE

NAKŁAD GEBETHNERA I WOLFFA
WARSZAWA — LUBLIN — ŁÓDŹ
KRAKÓW — G. GEBETHNER I SPÓŁKA
NEW YORK □ THE POLISH BOOK IMPORT. CO, INC.

DRUK W. L. ANCZYCA I SPÓŁKI W KRAKOWIE.
1912

WSTĘP.

Sport nie jest zabawką.

Jest natomiast zawsze przyjemnem ćwiczeniem sił fizycznych, a ćwiczenie to tem więcej dostarcza przyjemności, im więcej odpowiada naturalnym, gatunkowym instynktom fizycznym człowieka.

Kultura bynajmniej nie zmierza do zagubienia w człowieku tych fizycznych instynktów, wyrabiających indywidualną dzielność jednostek. Ludzie, poświęcający się wyłącznie kulturze umysłowej, moralnej, dochodzą wprawdzie na drodze zupełnego, lub częściowego lekceważenia sił i funkcyi życiowych swego organizmu do pewnego zaniku instynktów fizycznych, ale tem samem wychodzą poza zakres normalnego bytowania zdrowego gatunku ludzkiego. Rezultaty ich duchowej pracy mogą być i bywają zwykle bardzo wielkie, bardzo donośne dla całej ludzkości, ale ciało ich, jako materyał rozrodczy rasy ludzkiej, staje się czynnikiem słabym i bezwartościowym. Klasyczne wychowanie dawnych Greków i Rzymian o tyle wyżej stało nad dzisiejszymi systemami wychowawczymi, że łączyło w sobie wykształcenie ducha z rozwojem ciała, jego fizycznych sił i instynktów życiowych, ceniąc je na równi z siłami moralnemi, jako czynnik dalszego zdrowego rozwoju całej ludzkości.

Rzymska dewiza mens sana in corpore sano znajdowała w tym systemie wychowawczym pełne i bogate w dobre następstwa zastosowanie. Czasy średniowieczne, ów złoty wiek rycerstwa i dzielności, fizycznej tężyzny, również

wysoko stawiały wykształcenie ciała, jego zdrowie i moc. Dopiero wieki nowsze, czasy szybkiego postępu i wielorakich zdobyczy wiedzy, a przedewszystkiem współczesna nam bieżąca epoka przystosowań tych zdobyczy do wygody ludzkiej i ułatwienia człowiekowi jego codziennych potrzeb i funkcyi, pozostawiły wychowanie ciała i rozwój fizyczny na boku.

Uczeni pozostali przy zdobyczach moralnych i drodze umysłowej kultury, a przeciętny człowiek, mając, dzięki postępowi wiedzy i zastosowaniu maszyn, ułatwiony i udogodniony każdy swój krok w życiu, przestał troszczyć się o rozwój i utrzymanie swej indywidualnej siły fizycznej, bo — przestał jej potrzebować, zleniwiał w wygodach, ociężał.

Rezultaty tego jednostronnego rozwoju i trybu życia okazały jednak bardzo rychło jego wadliwość. Człowiek, jako gatunek, począł się szybko bardzo chylić ku fizycznemu upadkowi. Ludzkość poczęła wyradzać się, karleć i niszczeć. Pochylenie to istniało wprawdzie od samego początku istnienia ludzkości, gatunek ludzki w długiej kolei wieków szedł w kierunku fizycznie ujemnym i wyradzał się stopniowo zawsze, nigdy jednak postęp ten nie był tak szybki, tak gwałtowny, tak wyraźny i tak obfity w bezpośrednie coraz to gorsze dla przyszłych pokoleń następstwa, jak właśnie w tym ostatnim okresie wielkich, zdumiewających zdobyczy ducha i wiedzy ludzkiej.

Przeciętna granica życia ludzkiego przysunęła się w ciągu ostatnich 50 lat daleko więcej ku jego początkowi, niż w ciągu poprzednich pięciu wieków; choroby i niemoc organizmu zaczęły w tym okresie występować nie jako przypadkowe, ale jako normalne już zjawisko; śmiertelność wzmogła się bardzo silnie, a przeciętna jednostka z żyjących, współczesnych nam pokoleń, stała się zupełnie już prawie niezdolna do wszelkiego wysiłku fizycznego i trudu, z wyjątkiem ludzi, których ten trud jest zawodem i koniecznością życiową, którzy też wdrażają się doń od dzieciństwa.

Pokazało się, że w interesie żyjących i przyszłych pokoleń trzeba się wziąć do podtrzymania i kształcenia sił fizy-

cznych, cielesnych, że trzeba choć w części, o ile się da, powetować ich ogólny ubytek i dbać odtąd o ich zachowanie i rozwój na równi z siłami moralnemi.

Zrozumiano tę potrzebę przedewszystkiem w Anglii i wprowadzono tam do ogólnego systemu wychowania ćwiczenia fizyczne, objęte dziś ogólną nazwą „sportu“.

Za przykładem Anglii poszła wkrótce cała Europa i cały świat cywilizowany.

Rozleniwiałemu jednak w wygodach i ułatwieniach życia człowiekowi niełatwo było wyperswadować potrzebę szczerego zajęcia się sportem. Inicyatorzy sportu w jego rozlicznych odmianach zrozumieli to doskonale i trafili w słabą stronę ludzkiej próżności, czyniąc sport — modą. Dziś, kiedy rozpowszechnił się — aczkolwiek jak n. p. u nas, jeszcze niedostatecznie — czynią go modą różni przedsiębiorcy, dla zdobycia na tej drodze przemysłowych i handlowych źródeł dochodu.

Ale dziś rozumieją już wszyscy, że nawet bez tej modnej etykiety jest sport potrzebą ogólną ludzkości, źródłem jej sił i zdrowia.

Jak powiedzieliśmy na początku, człowiek posiada w naturze swojej pewne instynkty przyrodzone. W początkach ludzkiego istnienia były one środkiem jego utrzymania — tak n. p. pierwotny instynkt łowiecki. Z czasem wykształciły się i uszlachetniły, jak n. p. popęd do opanowania dla swego użytku konia i psa, popęd do broni i wynajdywania różnych jej gatunków i różnych sposobów jej użycia. W ostatnich czasach mamy też taki objaw: instynkt popychający człowieka do opanowania żywiołów dał nam dawniej już wóz i statek parowy, a dzisiaj — latawca i balon sterowy.

Podstawą i wspólnym tych pierwotnych instynktów objawem jest ambitna chęć wyróżnienia się jednostki, prześcignięcia innych rozmiarem wysiłku i jego rezultatem. Objaw ten wyzyskał sport; zarówno jak i wszystkie naturalne, zdrowe instynkty organizmu ludzkiego dał mu on szerokie pole do odznaczeń i wydoskonalenia jednostki. Ćwiczenia sportowe

zmierzają dziś zawsze do zadowolnienia ambicyi ćwiczących się jednostek i tym sposobem dają człowiekowi przyjemność, dając mu równocześnie zdrowie cielesne i siłę fizyczną.

Ale przyjemność ta nie jest jedynym celem sportu. Jest ona raczej środkiem jego rozpowszechnienia, dodatkowym rezultatem i osłodą trudów fizycznych.

Celem głównym jest utrzymanie zdrowia, wykształcenie siły, zachowanie ciału ludzkiemu tych materyalnych warunków jego normalnej egzystencyi, które są warunkiem ogólnego zdrowego rozwoju ludzkości.

Dlatego nie trzeba nigdy zapominać, że sport nie jest zabawką. Kto w nim szuka przyjemności, znajdzie ją tylko kosztem zdrowego ćwiczenia. Bez tego ćwiczenia można mieć tylko parodyę sportu.

Celem niniejszej książki jest zapoznanie młodzieży ze sportem prawdziwym we wszystkich jego ważniejszych odmianach, dostarczenie przystępnej teoryi dla praktycznych ćwiczeń sportowych, które w dalszym ciągu przechodzić będziemy po kolei.

I

KOŃ

KOŃ I JEGO UŻYTEK SPORTOWY.

HISTORYA KONIA.

Koń, zwierzę szlachetne i piękne, najszlachetniejsze może z tych, jakiemi człowieka obdarzyła natura, przyswojony przez człowieka, przeszedłszy ze stanu dzikiego do rzędu zwierząt domowych, stał się jego wiernym towarzyszem, dostarczył i dostarcza mu do dziś dnia nietylko ogromnego pożytku, ale i wielkiej przyjemności. Hodowla tego zwierzęcia, przechodząc przez różne stopnie i doświadczalne fazy postępowego rozwoju, wytworzyła poszczególne rasy końskie. Wszystkie one dzielą się zasadniczo na dwa typy podstawowe, na rasy gorąco-krwiste i zimno-krwiste.

Do pierwszego z tych typów należała początkowo jedna tylko rasa wschodnia, czyli oryentalna, t. j. konie pustynne arabskie, hodowane przez staranny dobór gatunku prawie wyłącznie pod wierzch przez pustynnych wojowników arabskich w północnej Afryce i Małej Azyi, od których też wzięły miano, do dziś jeszcze oznaczające ogólnie szlachetnego konia rasy wschodniej. Pierwotną, rdzenną ojczyzną najszlachetniejszego typu konia wschodniego była i jest Berberya. Z koni t. zw. arabskich berberyjskie najczystszej są rasy i najcenniejsze posiadają przymioty. Z Berberyi typ ten szlachetny, dostawszy się do plemion sąsiednich, a potem i dalej do Małej Azyi, dał kilka podgatunków: konia „Siglaviego“ (w przeciwstawieniu do gatunków „Kohejlani“ i „Neżdi“, bę-

dących najczystszym berberyjskim produktem), dalej konia perskiego i anatolskiego, a na Kaukazie już w połączeniu z innymi mniej szlachetnymi miejscowymi typami i pod wpływem warunków miejscowych konia lesgijskiego i karabachskiego.

Krew czysta wschodnia, wprowadzona dzięki swym zaletom coraz dalej, pozostawiła po sobie wszędzie wybitne ślady. W Azyi południowej aż po Himalaje, w całej południowej i środkowej Europie, we Włoszech z przymieszki jej do krwi miejscowej osiągnięto znany i ceniony w średnich wiekach gatunek koni neapolitańskich, tą samą drogą zyskała Hiszpania swoje dzianety andaluzyjskie i Francya szlachetny typ konia bojowego, Turcya, która najwięcej może tej krwi sprowadza, swego konia tureckiego, a my, Polacy, cośmy konie na Turkach i Arabach wojenną brali zdobyczą, doszliśmy przez krzyżowanie ich z naszymi do cenionego, dziś już zdaje się zupełnie niestety zaginionego, gatunku koni polskich, słynnych przed dwustu jeszcze laty ze swoich zalet.

Ale najwspanialszym produktem, najdonioślejszym rezultatem krzyżowania czystej krwi wschodniej z materyałem miejscowym jest rasa, powstała tą drogą w Anglii, dziś od trzystu już prawie lat hodowana i rozwijająca się samoistnie, jako czysta krew angielska.

Pochodzenie tej krwi wywodzą hodowlani genealogowie angielscy od czterech klaczy arabskich, które król Karol I otrzymał w podarunku od kalifa Haruna, oraz (co już urzędownie stwierdzono) od trzech słynnych arabskich ogierów, sprowadzonych w XVII wieku przez prywatnych hodowców do Anglii. Jeden z nich szczególnie, nazwany od swego pierwszego właściciela lorda Godolphina, jego imieniem (Godolphin, także nazywano go Sham), cenionym jest protoplastą. Po śmierci lorda został on sprzedany woziwodzie i przez czas jakiś ciężko pracował u niego, aż został kupiony do stajni księcia Portland, jako próbier hodowlany. Przypadkowy i bynajmniej nie zamierzony związek jego z klaczą „Roxaną“ dał jednak produkt tak na siebie zwracający uwagę, iż odtąd

zaczęto używać go jako reproduktora i stał się ojcem najszlachetniejszej rodziny koni angielskich, której największym bohaterem był prawnuk jego, słynny do dziś „Eclipse“, koń, który nie przegrał nigdy wyścigu i dał znakomite znowu potomstwo.

Dziś krew angielska dzieli się na kilkadziesiąt rodzin, których rodowody od dwóch z górą setek lat prowadzone są urzędowo bardzo dokładnie w t. zw. księdze stadnej (po angielsku Stud — book) i służy ona w szlachetnej hodowli koni wszystkich krajów jako najwięcej poszukiwany materyał, dając konie silne, szybkie i wytrzymałe, najwięcej ze wszystkich uzdolnione do użytku wierzchowego.

Krew angielska stoi dziś w rzędzie współczesnych ras, jako rasa samoistna, należy jednak, dzięki pochodzeniu swemu, do szlachetnego typu koni gorąco-krwistych.

Krzyżowanie krwi angielskiej z materyałem miejscowym różnych krajów, z końmi zimnokrwistymi, dało w różnych krajach produkty więcej lub mniej szlachetne, zwane ogólnie końmi półkrwi angielskiej. W Anglii, gdzie hodowla oddawna przystosowuje się do przeróżnych celów i potrzeb ludzkich w stopniu najwyższym, wyhodowano na tej drodze specyalne konie myśliwskie (huntery), wierzchowce spacerowe (hacki) i lekkie zaprzęgowe do spacerów powozowych (cob'y), w innych krajach wytworzyły się różne odmiany konia półkrwi, zwane od miejscowości, jak n. p. konie hannowerskie, węgierskie i różne inne, ogólnie zwane półkrwią albo halblutami.

Konie zimno-krwiste, jako typ, przedstawiają się dużo cięższej od koni wschodnich i angielskich. Są usposobienia limfatycznego, powolniejszego, budowy masywniejszej, posiadają więcej spokojnej siły fizycznej, mniej zaś o wiele temperamentu, ognia, inteligencyi i tego instynktownego szlachetnego zapału, który uczynił konia gorąco-krwistego cennym i wiernym towarzyszem i przyjacielem człowieka w niebezpieczeństwach wojny i łowów. Jako rasa, konie zimno-krwiste przedstawiają mozaikę różnych gatunków miejscowych i w każdym kraju zowią się inaczej, różniąc się cechami zewnętrz-

nemi, posiadając jednak jeden i ten sam wyżej opisany typ zasadniczy. Są to rasy zaprzęgowe i pociągowe, uszlachetnione mniej lub więcej przez przymieszki krwi gorącej. Francya posiada w tym kierunku Normandy, ogromne Perszerony, Ardenny, Bulonezy, Belgia swoją własną rasę pociągową, Niemcy swoje Meklemburgi, Oldenburgi i Pinzgauery, Rosya bitiugi i inne odmiany.

Anglia wytworzyła u siebie ciężkie Suffolki, Roadster'y, Clydesdale i najcięższe ze wszystkich olbrzymy w końskim rodzaju „Shive'y" i „Black-Horse'y".

Ze sportowego punktu widzenia koń zasługuje na pierwszorzędną uwagę, jako narzędzie i środek ćwiczenia fizycznego w jeździe wierzchowej, o wiele już mniej jako środek lokomocyi, podejmowanej dla rozrywki, zatem w lekkim zaprzęgu, zupełnie zaś nie obchodzi nas w pracy niniejszej pożytek z konia, jako ze zwierzęcia ciężko-pociągowego i jucznego.

Przedewszystkiem tedy zajmiemy się koniem wierzchowym, następnie zaś zaprzęgowym w lekkim zaprzęgu.

KOŃ WIERZCHOWY.

Powinien posiadać fizyczne zdrowie, pod względem budowy zaś odpowiadać celowi, zatem mieć szkielet, muskulaturę, organy zmysłów i system nerwowy tak rozwinięte, aby był silnym, wytrzymałym, szybkim, zwrotnym, sprężystym, aby dobrze widział, słyszał, dobrze mógł się odżywiać, miał normalne powonienie i zdolność uświadamiania sobie fizycznych wrażeń, wreszcie aby, nawet będąc ognistym, mógł być jednocześnie łagodnym i posłusznym woli ludzkiej, aby dał się normalnie tresować. Obok tego powinien mieć temperament (co jednak jest już prawie zawsze koniecznym rezultatem posiadania innych wyżej wymienionych zalet) i skoro w użytku sportowym ma jeźdźcowi sprawiać pewną przyjemność, powinien być także harmonijnie pięknym.

Naturalnie, koń, posiadający wszystkie te przymioty od

urodzenia, byłby ideałem i unikatem. To też jedne z nich, dotyczące zdrowia i konstytucyi fizycznej organizmu, przynosi on na świat ze sobą jako dziedzictwo rozumnej, celowej hodowli, a drugie wyrabia dopiero z tego surowego materyału umiejętna i troskliwa wola i dłoń ludzka jeźdźca.

Budowa dobrego konia wierzchowego powinna mieć następne cechy: harmonijny stosunek tułowia czyli „góry" albo „wierzchu" do nóg t. j. „dołu" albo „spodu", oraz do szyi i głowy. W samym tułowiu czyli „górze" musi także istnieć zupełna harmonia pomiędzy partyą przednią, t. j. piersią, łopatkami przedniemi, kłębem, osadą szyi, szyją, karkiem i łbem a partyą zadnią, t. zw. puklem (punkt zejścia się wierzchołków tylnych łopatek z krzyżem), brzuchem, łopatkami zadniemi i samym zadem. Harmonię tę utrzymuje krzyż koński, t. j. kość pacierzowa (środkowa część kręgosłupa) wraz z ożebrowaniem. Krzyż ten powinien być równy, mocny, a więc odpowiednio szeroki, z żebrami okrągłemi wewnątrz tułowia, pozostawiającemi dość miejsca na klatkę piersiową, zamykającą serce i płuca, dwa najważniejsze organy. Brzuch nie powinien być wielki i obwisły, ani zbyt podciągnięty i szczupły, powinien w konturze zewnętrznym, za dolną linią podłużną klatki piersiowej, od przednich nóg ku tylnym, stanowić przedłużenie normalnie proste, ani wypukłe, ani wklęsłe. Szyja stosunkowo długa i giętka powinna unosić czaszkę o szerokich kościach czołowych, potylicznych, skroniowych i szczękowych, z cieńszym i węższym pyskiem, złożonym z kości mocnych, ale prostych, bez zaokrągleń w liniach zewnętrznych. Głowa powinna być sucha, oko w niej wypukłe, duże i jasne, nie kolorem, lecz ogniem spojrzenia, chrapy obszerne, rozwarte, kość nosowa prosta, czoło szerokie, szczęki dolne (t. zw. ganasze) mocne i wydatne, ale suche, zęby zdrowe, pysk czysty.

Spód, dół czyli nogi są w połączeniu z płucami właściwym aparatem ruchu końskiego. Zaletą ich jest nietylko proporcya do wierzchu, czyli tułowia, polegająca na właściwem ustawieniu, t. j. połączeniu ich z korpusem, ale na bu-

dowie i mocy pojedyńczych odnóży. Kości nóg powinny być silne; kość łopatkowa przednia szeroka i płaska, kość ramieniowa przednia, zarówno jak kości udowe i goleniowe tylnie, grube i dobrze w stawach związane, kości szprychowe przednie i piszczelowe tylne szerokie i płaskie z wydatnymi stawami kolanowymi, a kości stawu skokowego i pęcinowe proporcyonalne do długości innych, dobrze osadzone w stawach pęcinowych, a w kopycie elastyczne i silne, bez zgrubień jednak.

Muskulatura powinna być na całym korpusie silna i wydatna, nie przerośnięta jednak w stosunku do budowy i nie otłuszczona. Muskulatura nóg szczególnie wymagana jest zupełnie sucha, a system naczyń krwionośnych w całem ciele powinien być wydatny, zarazem jednak delikatny. System nerwowy powinien posiadać właściwy stopień wrażliwości i zdolność reakcyjną, bez wszelkiego jednak przeczulenia, sprowadzającego w rezultacie niespokojne i narowiste usposobienie. Skóra dobrego konia powinna być cienka, sierść delikatna i miękka w dotknięciu, włosie w grzywie i ogonie jedwabiste i miękkie, kopyta mocne normalnego kształtu, nie płytkie, nie zwężone, nie płaskie, o powierzchni gładkiej, elastycznie twardej, posiadającej połysk matowy.

Taką budowę koń dobry wierzchowy, mający przynajmniej tyle rasy, aby za dobrego z pochodzenia mógł być uważany, powinien posiadać w wieku zupełnej swej zdatności do użytku pod siodło, zatem najpóźniej już w roku czwartym życia. Takiego konia trzeba wybierać, szukając dla siebie wierzchowca, a przynajmniej baczyć należy, aby budowa jego w przybliżeniu tym warunkom idealnym odpowiadała.

Temperament jest dziedzictwem rasy, ale usposobienie i charakter konia urabia człowiek sam. Ponieważ jednak urabiać i tresować zwierzę można dopiero wówczas, kiedy człowiek nietylko dokładnie jest uświadomiony o tem, czego od tego zwierzęcia wymaga, ale kiedy zna dokładnie najlepsze sposoby wyrażania swej woli, przeto tresurę konia poprzedzić musi nauka jeźdźca.

JEŹDZIEC.

Początkujący zaczynać musi naukę swoją na koniu już zupełnie ułożonym i wyjeżdżonym, dostatecznie łagodnym i cierpliwym, a przedewszystkiem na tyle mądrym, aby pomyłek jeźdźca, nieuniknionych w początkach, nie brał za regułę i nie zatracał z tego powodu swojej tresury. Najlepszy do tego celu jest koń już starszy. Staje on się naturalnym pomocnikiem nauczyciela, a przyjacielem doświadczonym ucznia.

Jeździec początkujący powinien do nauki przystępować w stanie zupełnego zdrowia, z zapasem sił, cierpliwości i ochoty. Póki nie nauczy się wsiadać na konia, trzymać się na nim i prowadzić go, nie wolno mu pod żadnym warunkiem przedsiębrać żadnych eksperymentów jezdnych z zakresu swobodnego zażycia konia.

Co do ubrania, jakie jeździec początkujący do nauki konnej jazdy przywdziewać winien, regułą jest strój, zapewniający zupełną swobodę ruchów i działania mięśni, w miarę lekki i pozbawiony wszystkiego, co w nowej pozycyi jeźdźca może ambarasować. Ze względu na bezpośrednią styczność nóg z korpusem konia, odnosi się to przedewszystkiem do dolnych części ubrania. Spodnie najwygodniejsze do konnej jazdy są tak zwane „pritchess'y“, całkiem szerokie i wolne w siedzeniu i biodrach, zupełnie wygodne w międzykroczu, nieco workowato skrojone w udach i zwężone do zupełnej gładkiej obcisłości dopiero w miejscu o dłoń nad kolanem. U dołu łydki zapina się je na guziki, lub sprzączkę. Pod spód najlepiej nosić trykoty, inna bowiem wolno szyta bielizna układa się w fałdy i przez mocne zetknięcie z siodłem ściera skórę. Jako obuwie najlepsze są zwykłe buty do kolan o gładkiej podeszwie, dość miękkie i przylegające do łydki, by mięsień jej mógł wygodnie działać na boki końskie i dobrze wyczuwać dotknięcie. Botforty i różne sztylpy na łydki, dopasowywane do trzewików, mniej są wskazane ze względu

na sprzączki i klamerki, które bądź zaczepiają się o puśliska, bądź w nieostrożnem dotknięciu nie umiejącego jeszcze trzymać nóg jeźdźca drażnią niepotrzebnie konia. Użycie ostróg i szpicruty u jeźdźca początkującego z tych samych przyczyn wyłączyć należy zupełnie.

Jedne i druga są ostrą pobudką, albo narzędziem kary na konia niesfornego, są zatem jako takie najzupełniej w początkowej nauce zbyteczne.

Ubranie górne, t. j. kurtka, powinna być o tyle krótka, by poły nie zwisały za siodło, o rękawach zupełnie swobodnych w ramionach i nie za długich, aby dłoń była od kostki zupełnie swobodna. Dopóki jeździec nie nauczy się konia zupełnie pewnie prowadzić cuglami i dopóki nie wyrobi sobie dostatecznie w ich ujęciu i użyciu ręki, nie należy też używać rękawiczek, albo używać przynajmniej bardzo wygodnych, obcisłych i cienkich.

JAZDA KONNA.

Dzieli się zasadniczo podług celu, do którego służy, na 1) jazdę spacerową, 2) służbową, albo zawodową, 3) myśliwską i 4) wyścigową. Jazda zawodowa dzieli się jeszcze na niższą i wyższą szkołę (w wojskowości i w tresurze maneżowej), każdy jednak rodzaj jazdy w początkach nauki przechodzi przez fazę *jazdy szkolnej*.

Jazda spacerowa jest użytkiem konia pod wierzch dla przyjemności i ćwiczenia sportowego. Jako taka jest właśnie najbardziej typowem ćwiczeniem sportowem z działu konnej jazdy, którego dopiero wyższymi, złożonymi już stopniami są jazda myśliwska (w połączeniu już z drugim rodzajem sportu, t. j. myśliwstwem) i wyścigowa (w połączeniu ze sportem wyścigowym, będącym znów objawem doświadczeń hodowlanych).

Jazda służbowa i zawodowa nie jest już sportem, ale czynnością obowiązkową, dlatego będziemy zajmowali się nią

o tyle tylko, o ile wyższa jej szkoła ma z ćwiczeniami sportowemi związek.

Jak powiedzieliśmy wyżej, każdy rodzaj jazdy musi przejść przedewszystkiem swoją szkołę.

SZKOŁA.

Ta zaczyna się od czterech zasadniczych momentów: 1) wsiadania; 2) przyjęcia postawy t. j. trzymania się na koniu; 3) nauki prowadzenia konia i 4) zsiadania.

Wsiadanie odbywa się w następujący sposób: do osiodłanego i okiełznanego odpowiednio konia przystępuje się z lewej strony od głowy i stanąwszy za przednią konia nogą, przy kłębie, zbiera się w rękę cugle i grzywę. Ciało wsiadającego powinno być wyprostowane, piersiami do konia zwrócone, nogi zrównane obcasami do siebie. Cugle ujmuje się ręką prawą w miejscu, gdzie są one spięte na sprzączkę, wyrównuje się je lekkiem pociągnięciem w tył i wkłada pomiędzy oba cugle z góry czwarty palec lewej ręki, poczem w dłoni lewej układa się cugle w ten sposób, by prawy cugiel, wychodzący z pomiędzy 3 i 4 palca do środka dłoni, ułożył się na początku palca wskazującego, lewy zaś, wychodzący z pomiędzy 4 i 5 palca, powinien ułożyć się na prawym zupełnie równo. Następnie zaciska się dłoń, a przycisnąwszy wielkim palcem oba cugle na palcu wskazującym, stawia się dłoń z cuglami, złożoną w kułak, prostopadle na szyi końskiej, tuż przed przednim łękiem siodła, ujmuje się prawą ręką pęk włosów grzywy (nie za wielki i nie za mały) i okręca się je o wskazujący palec lewej dłoni, tak, by będąc ujęte razem z cuglami, nie wyślizgnęły się.

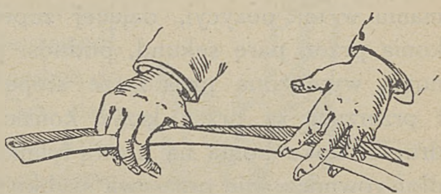


Fig. 1. Ujęcie cugli przy wsiadaniu przez włożenie 4-go palca.

Tym sposobem wsiadający otrzymuje silną podporę. Następnie robi się ciałem pół obrotu od konia, aby uzyskać miejsce do podniesienia lewej nogi, podnosi się ją i wkłada do strzemienia mocno i twardo aż za palce, przytrzymując prawą ręką puślisko. Skoro noga włożona w strzemię, jeździec prawą odbija się lekko od ziemi, i chwytając równocześnie prawą ręką za tylny łęk siodła, podnosi się na lewej, w strzemieniu stojącej nodze, przyciskając silnie lewe kolano do tylinki siodła. W tem dźwignięciu się na siodło nogi jeźdźca przez parę sekund przynajmniej powinny być zupełnie zrównane obcasam ido siebie, kolanami do siodła, przyczem krzyż należy nieco wciągnąć w siebie, głowę lekko wznieść. Po wytrzymaniu w tej pozycyi, dającej zupełną równowagę, w boku konia przez parę sekund, podnosi jeździec spokojnie prawą nogę, wyprężoną prosto, ze stopą w położeniu poziomem, i przerzuca ją przez krzyż koński, opuszczając wolno po drugim boku konia na prawą tylinkę siodła, przyczem prawą dłoń równocześnie przesuwa szybko z tylnego łęku na przedni, a ciało całe wciąga na siedzenie siodła, opuszczając je lekko i spokojnie, by konia ciężarem swoim nagle i ciężko nie uderzyć w krzyże. Noga prawa powinna momentalnie zająć pozycyę prawidłową przez przyciśnięcie kolana do prawej tylinki siodła i przez włożenie stopy w prawe strzemię.

Należy to czynić bez pomagania sobie ręką (przytrzymywanie puśliska) i bez upatrywania strzemienia okiem. Czyni się to mechanicznie i zręcznym omackiem. Koń szkolny stoi wogóle spokojnie i jeździec, ucząc się, musi ruchy powyższe wykonywać systematycznie i wolno, nie obawiając się, że koń pod nim ruszy, nim się zasiądzie. Następnie jednak, skoro jeździec nauczy się już wsiadać systematycznie, powinien tempo owych pojedyńczych momentów wsiadania przyspieszać, aby dojść do wprawy szybkiego wsiadania, przy którem odpadają niektóre ruchy na korzyść pośpiechu. W tym kierunku rządzi się poduczony już jeździec indywidualnym instynktem, opuszczając te ruchy, bez których obejść się może, nie tracąc pewności w zachowaniu równowagi. Warun-

kiem jednak koniecznym jest przed włożeniem nogi w strzemię dobre zebranie cugli, aby konia mieć od pierwszej chwili całkowicie „w ręku“ i ująć go kolanami przez przyciśnięcie (i utrzymanie w tej pozycyi) najpierw wewnętrznej strony lewego, a po przerzuceniu prawej nogi prawego kolana do tylinek siodła, oraz przez szybkie znalezienie stopą prawego strzemienia. Jest to konieczne, boć nie zawsze będzie się jeździło na łagodnym i spokojnym koniu szkolnym, i od początku trzeba się tak uczyć jazdy, aby w końcu nauki módz opanować każdego najniespokojniejszego konia i na każdym módz jeździć.

P o s t a w a c i a ł a n a k o n i u. Skoro jeździec już w siodle zasiadł, musi zaraz przybrać odpowiednią do ruchu na koniu postawę. Całe ciało siedzącego na koniu jeźdźca dzieli się na 3 części — 2 ruchome: pierwsza, od głowy do pasa, i druga, od kolan do końca stopy — i nieruchoma od pasa do kolan. Obie części ruchome zachowują się swobodnie, ale harmonijnie, poddając się w ruchu końskim jego modulacyom tak, aby nie wyjść z równowagi.



Fig. 2. Prawidłowe siedzenie i podział ciała jeźdźca.

Część nieruchoma od pasa do kolan powinna zawsze przy każdym ruchu końskim zachowywać z koniem niewidzialną całość i poddawać się przesunięciom ciężaru na korpusie końskim bez przerywania bezpośredniego kontaktu z tym korpusem, względnie siodłem. Przedewszystkiem kolanom nigdy nie wolno odrywać się od tylinek siodła i muszą być do nich swoją wewnętrzną stroną przyciśnięte zawsze, bez zbytniego naprężenia mięśni przy spokojnym ruchu, w zupełnej gotowości do wywarcia nacisku silniejszego, kiedy koń skacze, albo w przypadku jego nieposłuszeństwa i niespokojnego zachowania się.

Przy zachowaniu tych ogólnych i bezwarunkowych norm ciało jeźdźca na koniu powinno trzymać się na osi linii pionowej, przechodzącej przez środek głowy, szyję, piersi, łokieć zgiętych rąk połową bioder do końca napiętka. Kolana powinny unieść się na granicy drugiej, równoległej do pierwszej linii pionowej, biegnącej od końca stopy przez wierzchołek kolana do przedniego łęku siodła. Uda są wówczas w pozycyi ukośnej, obejmują dobrze boki konia z wierzchu, a siedzenie, spoczywając wygodnie i spokojnie na środku siodła, tworzy swobodną podstawę dla górnej części korpusu. Ręce z cuglami naturalnie wysunięte są naprzód tuż nad przedni łęk siodła.

Prowadzenie konia cuglami. Cugle spoczywają w ręce lewej normalnie, prawa zaś pozostaje zwykle swobodną. Trzyma się w niej szpicrutę, albo, gdy jej niema, opiera się prawą dłoń na wierzchu lewej, powodującej cuglami. Początkowo jednak, zanim się jeździec dobrze obezna ze sposobem użycia cugli, dobrze jest wziąć lewy cugiel w lewą dłoń, a prawy w prawą, przyczem dłonie złożone być muszą w kułaki, wielkimi palcami do góry, z cuglami wychodzącymi dołem pod małymi palcami i obie złożone w ten sposób dłonie należy swobodnie trzymać tuż przy sobie, nizko, tuż nad łękiem siodła, nie za daleko nad szyją i nie zbyt blizko ciała jeźdźca, tak, aby łokcie nigdy nie wystawały w tył, poza korpus. Nauka jazdy odbywać się winna na koniu okiełznanym zwykłą trendzlą o cuglach pojedyńczych, szerokich. Cugli podwójnych, munsztuku, pelama używać można dopiero wówczas, kiedy umie się doskonale powodować konia zwykłą trendzlą. Trendzla taka składa się z rzemieni na-

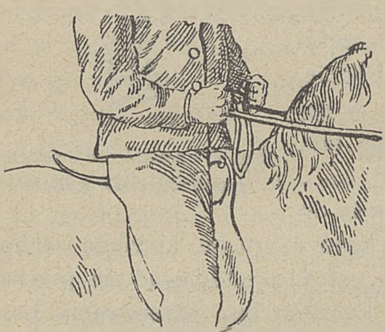


Fig. 3. Ręce w postawie z pojedyńczymi cuglami.

głównych, obejmujących łeb konia, z wędzidła w jego pysku, do którego przyczepione są cugle, idące do rąk jeźdźca i oddające mu władzę nad koniem. Koń w ruchu opiera się pyskiem na wędzidle, skąd to oparcie za pośrednictwem cugli przechodzi do rąk jeźdźca. Zmiana tego punktu oparcia, zależnie od woli jeźdźca, zmienia kierunek, tempo i rodzaj ruchu. Zmiany te następują przez: 1) pociągnięcie jednego z cugli, 2) skrócenie obu cugli i 3) oddanie ich koniowi, czyli popuszczenie. Koń, na którego się wsiada, powinien normalnie stać, póki jeździec nie każe mu iść. Rozkaz ten daje się przez podanie ręki, czy rąk z cuglami naprzód i jednocześnie lekkie trącenie boków konia napiętkami. Wszelkie cmokanie jest tu zupełnie wyłączone. Koń rusza zależnie od tych dwóch pobudek szybciej, lub wolniej. Jeżeli daje się je w sposób nieznaczny, lekki, rusza krokiem, czyli stępem, jeśli trąci się go i ściśnie łydkami, czyli szenklami, silniej, rusza kłusem, jeżeli wywrze się nań jeszcze silniejszy nacisk przy równoczesnem krótkiem zebraniu go w cugle, rusza galopem. Nauka jazdy rozpoczyna się od ruchu stępem, a jeżeli jeździec bardzo jest niepewny siebie, wogóle mało z koniem obeznany i lękliwego usposobienia, lub bardzo jeszcze młody, słaby, wówczas ruch rozpoczyna się na lince, czyli l o n ż y, której koniec przytwierdzony jest do słupka. Dokoła tego słupka, w promieniu 10—11 kroków chodzi koń z jeźdźcem po linii kołowej, nauczyciel zaś dysponuje sam ruchem konia, idąc obok niego i jeźdźca. Jeździec uczy się tym sposobem utrzymywać pozycyę w ruchu, nie zatrudniając się już równocześnie nauką prowadzenia konia, do której przejdzie dopiero następnie. O ile jednak jeździec o tyle już jest przygotowany do jazdy, że może uczyć się od razu prowadzenia konia w ruchu, rozpoczyna się tę naukę od jazdy stępem.

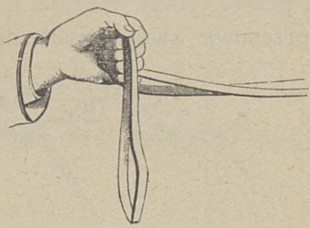


Fig. 4. Pozycya ręki przy ujęciu 2 cugli.

STĘP

czyli krok, jest to najwolniejszy chód konia, z nogi na nogę (t. j. za przednią prawą lewa tylna, następnie lewa przednia i prawa tylna). Korpus koński przy tym chodzie lekko i wolno przesuwa swój punkt ciężkości z jednej strony krzyża na

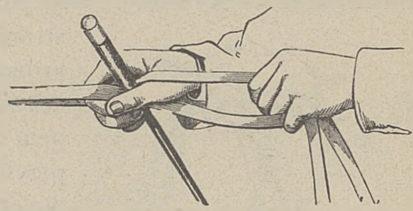


Fig. 5. Jazda stępem.

drugą, zatrzymując go po każdem odchyleniu na kręgosłupie, przyczem jeździec nie odczuwa żadnych wstrząśnień i najłatwiej mu utrzymać normalną pozycyę w siodle.

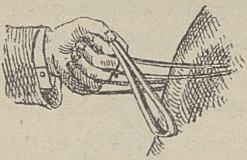
Z kolanami, lekko przyciśniętemi do tylinek, a udami na górnej części od siedzenia, ze stopą lekko opartą o strzemię na szerokości małego palca, a napiętkami tak odsuniętymi od boków końskich, aby noga od kolana do stopy stanowiła linię niemal pionową, a łydka aby przylegała lekko

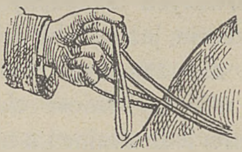
do boku stroną zewnętrzną, przyczem stopa musi być w pozycyi prawie poziomej, nieco pochylonej napiętkiem ku ziemi, podaje jeździec lekko dłoń, lub dłonie z cuglami naprzód (po linii poziomej) i równocześnie napiętkami lekko dotyka boków końskich. Koń rusza naprzód, a dłoń jeźdźca z cuglami i stopy jego wracają natychmiast do pozycyi poprzedniej.


Fig. 6. Przykrócenie cugli.

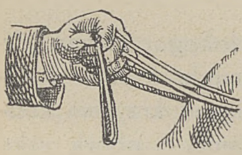
Zatrzymanie konia z tego ruchu odbywa się przez ściągnięcie równe obu cugli w tył, poczem koń staje, a ręka znów wraca do pozycyi normalnej.

Zmiana kierunku ruchu na lewo, lub na prawo wykonywuje się przez przykrócenie (ściągnięcie) właściwego cugla prawego przy skręcie na prawo, lewego, skoro się skręca


Fig. 7. Ręka z czterema cuglami „wstrzymuje".


Fig. 8. Ręka z czterema cuglami „kieruje w lewo".

na lewo. Przykrócenie to odbywa się przez cofnięcie w tył prawej lub lewej dłoni z cuglem, jeżeli używa się do prowadzenia koni obu rąk. Jeżeli prowadzi się konia tylko lewą ręką, ściąga się odpowiedni cugiel przez pociśnięcie go palcem, równocześnie skręcając rękę tak, aby uskutecznić pociągnięcie. W dłoni i palcach jeźdźca wytwarza się z czasem taka czułość, że zwroty kierunkowe daje się koniowi zaledwie widocznymi półobrotami dłoni, a koń czuły w pysku i dobrze wyjeżdżony reaguje na te po-


Fig. 9. Ręka z czterema cuglami „podaje cugle".

budki natychmiast. Naturalnie ogólnem prawidłem przy wszelkich zwrotach i zmianach kierunku ruchu jest powrót dłoni, trzymającej cugle, do pozycyi pierwotnej, skoro tylko koń żądaną zmianę wykona. Stałe przykrócenie jednego cugla w ruchu konia wywołuje ruch kołowy z kierunkiem ku tej stronie, po której cugiel przykrócony został. Zależnie od promienia koła, jakie koń ma chodem w takim ruchu zakreślać, przykróca się odpowiedni cugiel, mniej, lub więcej — mniej przy kole o większym promieniu i nadwrót. Przykrócenie takie w chodzie kłusem wywołuje ruch, zwany „młyńcem".

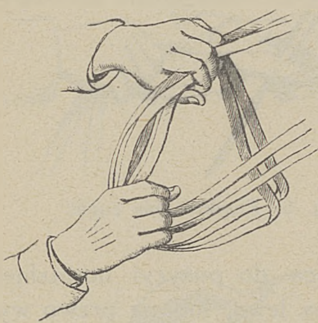


Fig. 10. Ujęcie 4 cugli.

Zsiadanie z konia. Powinno nastąpić początkowo (w pierwszych lekcyach) nie później, niż w pół godziny po rozpoczęciu jazdy, aby jeźdźca, zrazu zawsze trochę nerwowego, nie zmęczyć zbytecznie utrzymywaniem ciała w pewnej jednostajnej a niezwykłej pozycyi, i mięśni nóg jego w napięciu. Odbywa się to zsiadanie po zatrzymaniu konia przez wyjęcie nogi prawej ze strzemienia i uniesienie się w siodle przy oparciu się lewą stopą w lewem strzemieniu z jednoczesnem silnem przyciśnięciem lewego kolana do tylinki. Następnie jeździec, zebrawszy cugle krótko w lewej dłoni, przesuwa prawą nogę w tył ponad krzyżem końskim ze stopą poziomo, jak przy wsiadaniu, i prawą ręką chwyta za tylny łęk siodła. Równa przez chwilę nogi, przyczem ciało zajmuje pozycyę pionową przy boku końskim,

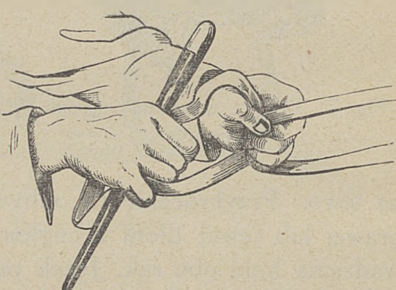


Fig. 11. Trzymanie 2 cugli ze szpicrutą

jak było przy wsiadaniu, opuszcza prawą nogę na ziemię i postawiwszy stopę na niej zupełnie już pewnie, wyjmuje dopiero ze strzemienia i opuszcza na ziemię nogę lewą, następnie konia oddaje służącemu, albo, przełożywszy cugle przez łeb, prowadzi go na nich do stajni, idąc obok konia i trzymając końce cugli w lewej dłoni, a prawą ujmując je wolno przy pysku. W chodzie stępem powinien jeździec zapoznawać się z koniem i nabierać coraz to większej pewności w trzymaniu się na koniu, zwłaszcza w trzymaniu nóg, zanim przejdzie do nauki kłusa. Stęp powinien być zawsze miarowy i nigdy zbyt powolny. Koń pod jeźdźcem powinien iść bez ociągania się i oglądania, bez zwalniania i samowolnych przystanków. Jeżeli sobie na to pozwala, natychmiast do normalnego, miarowego chodu musi być przywrócony. Poza stępem jest jeszcze jeden chód, t. zw. trucht. Nie jest to kłus — polega na szybszem podnoszeniu i przesuwaniu nóg naprzód, przyczem jednak koń robi małe kroki, mniejsze, niż w stępie. W jeździe wierzchowej jest to chód zupełnie niewłaściwy, dla jeźdźca męczący, bo trzęsie, dla konia zbyteczny. Należy go pozostawić wyłącznie dla koni zaprzęgowych.

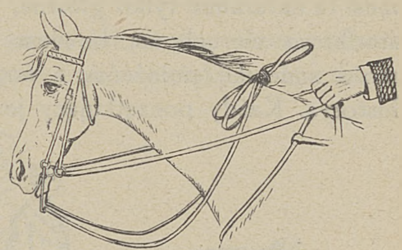


Fig. 12. Koń w munsztuku, 4 cugle (podwójne).

KŁUS

jest chodem szybszym od stępa, tak samo jednak wykonywanym z nogi na nogę. Koń robi w kłusie kroki niewiele większe, niż w wyciągniętym stępie, ale robi je daleko szybciej.

Jeździec musi zatem postawę swoją utrzymywać w równowadze przy szybszem tempie ruchu, i znów należy tu przedewszystkiem pamiętać o tem, by kolana ani na chwilę nie

odrywały się od tylinek, by łydki nie wychodziły z normalnej pozycyi, by całe ciało, mimo ruchu, pozostawało wciąż na osi owej linii prostej, którą oznaczyliśmy wyżej. Osiąga to przez ciągłe poddawanie ciała ruchowi postępowemu konia z ustawicznym powrotem do pozycyi normalnej. Balansować musi tu naturalnie tylko główna, ruchoma część ciała jeźdźca, środkowa nieruchoma bowiem pod żadnym warunkiem nie może zmieniać położenia, a nogi... z nogami najgorsza jest historya. Każdy początkujący jeździec ma skłonność do trzy-

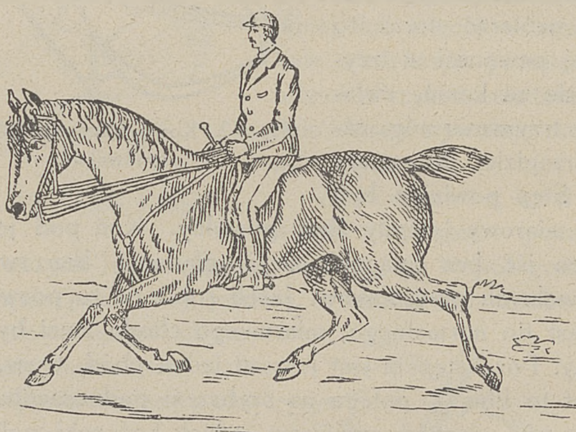


Fig. 13. Koń w wyciągniętym kłusie.

mania się niemi konia za każdą cenę, a ponieważ nie może tego uczynić inaczej, jak tylko obejmując niemi konia pod brzuchem, przeto odrywać musi kolana od tylinek i pakować koniowi napiętki swoje, ba! całe stopy pod brzuch. Konia to drażni, a jeździec traci najlepszy i najsilniejszy, najwięcej i jedynie zabezpieczający w ruchu punkt oparcia. Drugim zwyczajem jeźdźców początkujących jest podawanie górnej części ciała naprzód, garbienie się z jednoczesnem łapaniem się rękami za przedni łęk siodła. Są to wszystko fatalne odruchy, których pozbyć się trzeba jaknajrychlej. Równowagę w ruchu i możność władania koniem daje tylko pozycya

szkolna, opisana wyżej przy wyłuszczeniu zasad trzymania się na koniu. Trzeba przezwyciężyć uczucie obawy przed spadnięciem i trzeba, uwierzywszy w bezpieczeństwo i korzyści pozycyi prawidłowej, koniecznie się starać o jej utrzymanie w ruchu. Równocześnie jednak trzeba pamiętać o prowadzeniu konia w cuglach.

Kłusa zaczyna się tak samo, jak stępa, przez podanie cugli naprzód i silniejsze trącenie boków końskich napiętkami,

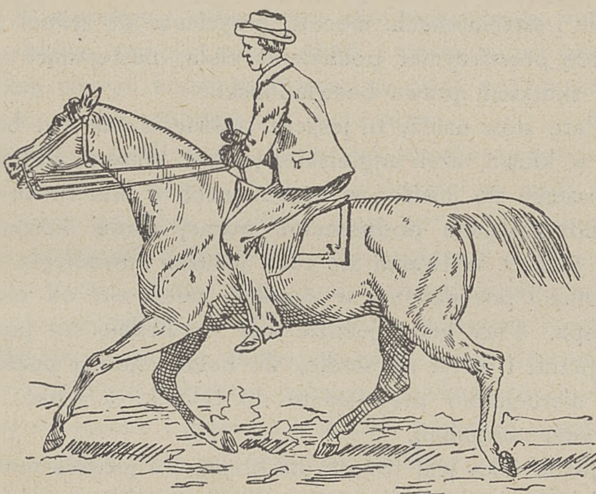


Fig. 14. Nieprawidłowe siedzenie jeźdźca.

przyczem ściska się je szenklami, czyli łydkami. Skoro koń ruszył żądanem tempem, ręce i nogi powracają znów do pozycyi normalnej. Dłoń musi jednak wówczas cugle trzymać krócej zebrane, tak, aby koniowi w tym szybszym ruchu dawać silniejsze i pewniejsze oparcie w pysku na cuglach; to ułatwia ruch jego nóg, ujmując im ciężaru, który przy takiem oparciu inaczej się przenosi i rozkłada. Dlatego prowadzić konia w kłusie jedną ręką można tylko wówczas, kiedy jeździ się już dość pewnie. Do tego czasu należy prowadzić obu rękami albo jedną, ale z położeniem prawej dłoni na lewej

prowadzącej, w zupełnej gotowości do udzielenia jej pomocy, w razie gdy działanie jej nie wystarcza.

Krótsze zebranie konia w cuglach jest także i dlatego potrzebne, by podtrzymać go na nich w razie potknięcia się i upadku, co przytrafiać się koniowi dobremu nie powinno, przytrafia się jednak czasem.

Zatrzymywanie konia z kłusa i zmiany kierunku w kłusie uskutecznia się tak samo, jak w stępie, przy ostrych jednak zmianach i nagłem zatrzymaniu należy mocniej osadzić się w siodle i strzemionach, mocniej przycisnąć do tylinek kolana i w porę powstrzymać pochylenie ciała, następujące w tych razach skutkiem prawa bezwładności.

Parę słów należy tu jeszcze poświęcić tak zw. balansowaniu w kłusie, czyli angielskiej jeździe kłusem. Polega ono na unoszeniu się jeźdźca w strzemionach w takt ruchu konia, przy jednoczesnem podnoszeniu górnej części korpusu naprzód, tak, że wytwarza się ruch jeźdźca równoległy do ruchu konia i pozostajemy w zupełnej zależności od niego co do tempa. Przy takiej jeździe uda wprawdzie też poruszają się naprzód i w tył na siodle, ale kolana muszą pozostawać wciąż nieruchomo przyciśnięte do tylinek, a łydka i stopa w pozycyi normalnej.

Jazda taka jest lżejsza dla konia, a i jeźdźca mniej męczy, zwłaszcza na koniu ciężko noszącym. Używać jej mogą tylko jeźdźcy już wyrobieni, dosiadający koni dość pewnych. Przy nauce szkolnej jedynie wskazana jest jazda t. zw. u nas polska, t. j. bez unoszenia się w strzemionach, z twardym zasiadem w siodle i przy zachowaniu w nieruchomości części ciała od pasa do kolan.

GALOP.

Następnym, trzecim i najszybszym rodzajem chodu końskiego jest galop. Nie jest to już chód z nogi na nogę, ale z zadu na przód. W galopie, koń, przesuwając wagę ciała na zad przez silniejsze oparcie się na tylnych nogach, wyrzuca

obie nogi przednie przed siebie, bądź razem, bądź z małem pierwszeństwem dla jednej z nich i, opuszczając je do ziemi, wyciąga się, czyniąc obu przedniemi krok, który kończy następnie, pociągając za przodem i zad z nogami zadniemi, stającemi na ziemi, w miejscu, gdzie przedtem stały przednie. Krok taki jest więc znacznie większy od kroku w stępie lub kłusie, a ponieważ wykonywany jest przez konia szybko, przeto tempo tego chodu przewyższa kłusa. Zależnie od tempa, t. j. od szybkości wykonywania kroku w tym chodzie galop bywa krótki (Kurzgalopp), albo długi, albo wyciągnięty. Przy bardzo szybkiem tempie galop długi z pewnym już znacznym wysiłkiem energii konia przechodzi w cwał, t. j. w szybkość najwyższą, zwaną chodem e n c a r r i è r e.

Pozycya jeźdźca w galopie jest zupełnie wygodna, wygodniejsza niż w kłusie. Naturalnie, ucząc się jazdy kłusem przed jazdą galopem, jeździec umie już w określony wyżej sposób utrzymać ciało swe w równowadze i nogi w prawidłowej pozycyi. Skoro więc koń, zebrany krótko w cugle, otrzymuje napiętkami i łydkami daną, silniejszą i ostrzejszą pobudkę do szybkiego ruchu, popartą nawet trąceniem go szpicrutą, i skoro już rusza galopem, jeździec powinien, zasiadłszy się mocno i głęboko w siodle, popuścić nieco cugle, trzymać jednak ręce na nich, jak w kłusie, w ustawicznem pogotowiu, i mocniej stopy oprzeć w strzemionach, z przywartemi jak zawsze do tylinek kolanami. Ciało jeźdźca w galopie balansuje skutkiem ruchu, samo poddając się temu ruchowi, powrót jednak do równowagi jest zawsze konieczny i pochylanie się stałe nad karkiem końskim u jeźdźców początkowych niedopuszczalne. Pochylanie to ułatwia wprawdzie ruch koniowi, zmniejszając opór przecinanego w biegu powietrza, może jednak pozwolić sobie na użycie tej pozycyi dopiero taki jeździec, który już drogą doświadczenia i wprawy doszedł do sposobu zachowania równowagi przez odpowiedni rozkład ciężaru ciała przy jego pochylaniu.

Jeźdźcy wyszkoleni i zupełnie już pewni, jak również dobrze znający usposobienie i charakter dosiadanych przez sie-

bie koni, pozwalają sobie zwykle na jedną jeszcze nieprawidłowość, zagłębiają mianowicie stopę tak daleko w strzemię, że wierzchni kabłąk strzemienia opiera się aż o cholewę buta, względnie o dolną kończynę piszczela nad kostką, a spód dochodzi aż do obcasa. Stopa jest wprawdzie wówczas także w pozycyi poziomej i szenkle mogą działać tak samo swobodnie, jak przy szkolnej, prawidłowej pozycyi, ale zagłębienie takie stopy utrudnia szybkie jej wyjęcie w razie upadku z konia, może zatem spowodować pozostanie nogi w strzemieniu i powłóczenie jeźdźca po ziemi, o ile koń sam się nie zatrzyma. Dla jeźdźców początkujących przeto, co do których niema żadnej jeszcze pewności, czy w razie upadku dadzą sobie radę, pozycya ta stopy jest niedopuszczalna.

Zatrzymywanie konia z galopa, zmiana chodu, tempa czy kierunku w galopie odbywa się tak samo, jak w kłusie, zapomocą odpowiednich ruchów i nacisku na cugle, z tem samem zastrzeżeniem powrotu każdorazowego do pozycyi normalnej, skoro cel osiągnięty został. Przy nagłem zatrzymywaniu konia w galopie, co się nazywa „osadzaniem go w miejscu“, trzeba mocno i krótko zebrać na ten moment cugle i ściągnąwszy je tak, aby na pysk konia wywrzeć całą sumę nacisku wędzidłem, należy podać się lekko w tył. Naturalnie jeździec, chcący konia osadzić w jakiemś stale oznaczonem miejscu, nie zwalniając przedtem zupełnie biegu konia, musi posiadać dość siły w rękach, aby koń pociągnięciem pyska i szyi nie wyciągnął mu bądź cugli z dłoni, bądź też całej ręki z cuglami, naprzód niwecząc tym sposobem zamiary jeźdźca. Z galopa zwykle zatrzymuje się konia, przechodząc do tempa wolniejszego stopniowem ściąganiem cugli, aż koń zupełnie się zatrzyma. Należy wówczas zwracać baczną uwagę na zachowanie równowagi w całem ciele i w tym celu podawać nieco w tył górną, ruchomą część korpusu, inaczej w chwili zatrzymania się konia jeździec zwali mu się na szyję siłą bezwładności, a nawet może stracić zupełnie równowagę w dolnych obu częściach ciała, i spadnie z konia. Ogromną rolę grają dlatego w galopie kolana, któremi jedynie skutecznie

może się jeździec trzymać konia, ściskając go w biegu lekko, a silniej w momencie, kiedy się zatrzymuje. Tylko dobre i mocne trzymanie się konia kolanami i prawidłowe oparcie na cuglach zabezpiecza jeźdźca od upadku, w razie, jeśli koń bądź uskoczy nagle w bok z przestrachu czy z fantazyi, bądź też jeżeli stanie nagle sam, czyli „zesztorcuje".

ĆWICZENIA SZKOLNE.

Cała powyżej wyłożona teorya wsiadania na konia, utrzymania na nim właściwej pozycyi, ruchu trzema zasadniczymi chodami, zatrzymywania konia, zmiany kierunku i zsiadania jest szkołą ogólną, którą każdy jeździec przejść musi, jeżeli chce praktycznie zapoznać się ze sportem jazdy konnej. Ale na tem nie koniec. Aby nabrać pewności w jeździe i zażywaniu konia, trzeba na nim w spoczynku i ruchu przejść jeszcze cały szereg ćwiczeń szkolnych i przyzwyczaić się do konia tym sposobem.

Ćwiczenia te zaczynają się przedewszystkiem od wsiadania i zsiadania. Jeździec, wsiadając na konia podług wyżej opisanej teoryi, czyni to, „wchodząc" na konia, a zsiada, „schodząc" zeń. Skoro już to umie, powinien nauczyć się „wskoczyć" na konia i „zeskoczyć" z niego.

Wskakuje się na koń dwoma sposobami: 1) jeździec staje przy koniu, jak do zwykłego wsiadania, zbiera cugle w lewą rękę, opiera ją na przednim łęku siodła, a równocześnie prawą na tylnym łęku. Następnie unosi się podchwytem obu rąk w górę, odbija się równocześnie palcami nóg od ziemi i tym sposobem wyrzuciwszy się w górę, przychodzi piersiami na poprzek siodła, wyciąga następnie ciało na rękach jeszcze wyżej, opiera prawą rękę na środku siodła, by ciało podtrzymać, przekłada prawą nogę, jak zwykle, przez krzyż koński i siodło, i lekko wsuwa się nań. Wskok taki można wykonać nawet wówczas, jeżeli koń po odbiciu się stopami od ziemi ruszy naprzód, byle mieć odpowiednią siłę

w rękach i ramionach. 2) Drugi sposób wskakiwania na koń bez pomocy strzemion wymaga większej jeszcze zręczności i gimnastycznie wyrobionej siły w nogach. Jeździec staje przy koniu, jak zwykle, ale nieco dalej odsunięty, opiera cały ciężar ciała na lewej nodze, podnosi swobodnie prawą, a równocześnie lewą odbija się z całej siły od ziemi w górę tak, by w tym skoku prawą nogę przerzucić przez konia i wsparłszy się szybko prawą dłonią o środek siodła, opuścić się w nie. Lewa ręka z cuglami, wsparta o kłąb lub łęk przedni, pomaga w skoku, podciągając ciało w górę i dając mu punkt zaczepienia i oparcia.

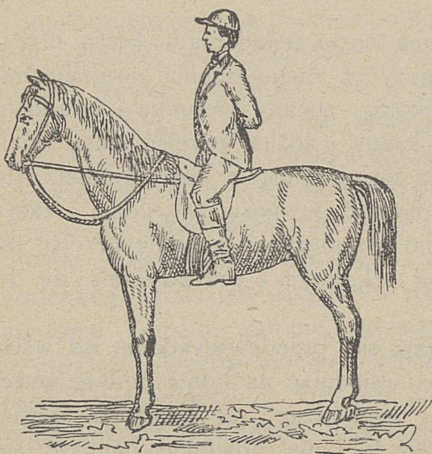


Fig. 15. Ręce wstecz.

Do zeskakiwania z konia musi się najpierw jeździec nauczyć wyrzutu wstecz obiema wyjętemi ze strzemion nogami ponad konia. Najlepiej wyćwiczyć się w tym ruchu na drewnianym koniu czyli koźle gimnastycznym. Przy wykonaniu go na koniu żywym wspiera się jeździec rękoma poniżej przedniego łęku na obu bokach siodła, opuszcza głowę obok przodu siodła ku przedniej końskiej nodze i wyrzuca obie nogi dobrze wyprostowane nad krzyż konia. Równa je w powietrzu, skręca na lewy bok koński i zeskakuje „na równe nogi“ z tego boku.

Dla wyrobienia koniecznej gibkości i elastyczności ciała na koniu, należy przedewszystkiem przyzwyczaić się do siedzenia na nim w spoczynku i ruchu bez trzymania w ręku cugli, a nóg w strzemionach. W tym celu konia z jeźdźcem bierze się na linkę i jeździec jeździ na nim w koło stępem, kłusem, a potem galopem z opartemi na biodrach rękami,

trzymając się konia doskonale i nieruchomo kolanami, założywszy strzemiona przed siebie na łęk siodła. Taka jazda dopiero nauczy go prawidłowej pozycyi nóg i mocnego trzymania się konia kolanami. Potem uczy się jeździec utrzymania równowagi przy wykonywaniu różnych ruchów rękoma. Ruchy te są następujące: 1) założenie rąk w tyle na plecach (fig. 15), 2) skrzyżowanie ich z przodu na piersiach, 3) koliste ruchy ręką do przodu i w tył przy zachowaniu pozycyi pionowej, 4) pochylenie górnej części ciała ku przedniej nodze końskiej prawej i lewej z jednoczesnem wyciągnięciem odpowiedniej ręki w dół (fig. 16), 5) przechylenie górnej części ciała wstecz tak, aby dotknęła poziomo grzbietu końskiego (fig. 17), 6) zwroty na prawo i lewo z podniesionemi poziomo rękami, 7) wzniesienie się pionowe w górę kolanami, przyciśniętemi do boków siodła (fig. 18), 8) przesunięcie siedzenia i 9) przekładanie nóg przez szyję końską ze zsuwaniem się z siodła tyłem do niego i bez tego (fig. 19).

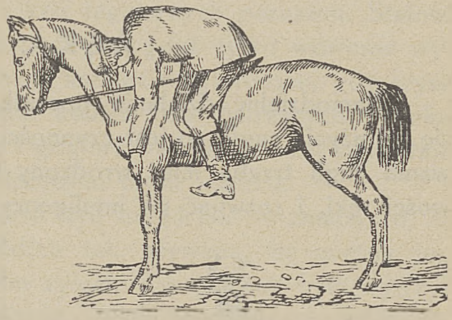


Fig. 16. Pochylenie jeźdźca ku przedniej nodze.

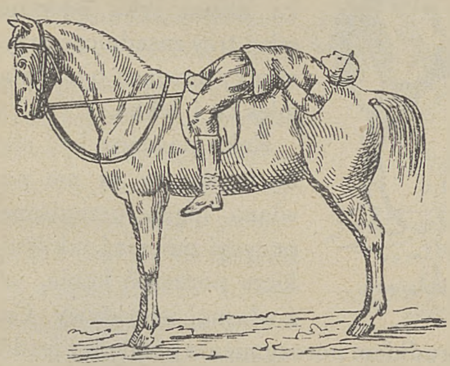


Fig. 17. Przechylenie wstecz.

Wszystkie te ćwiczenia nie potrzebują żadnych specyalnych wskazówek. Trzeba je wykonywać w spoczynku i w ruchu

konia tak, jak są opisane, póki wykonanie nie odbywa się zupełnie gładko i szybko.

RĘKA.

Samodzielne działanie początkującego jeźdźca zaczyna się od użycia cugli, co jest czynnością najważniejszą. Do używania cugli trzeba mieć wrodzony talent, w postaci wrażliwości ręki, i rozwijać go inteligencyą indywidualną. Prędzej czy później, każdy jeździec nauczy się siedzieć i trzymać, wreszcie i jeździć na koniu, ale nie każdy będzie miał to, co nazywa się w języku sportowym i zastosowaniu do jazdy konnej „dobrą ręką". Taka dobra ręka powinna mieć trzy zasadnicze przymioty: powinna być stała, miękka i lekka.

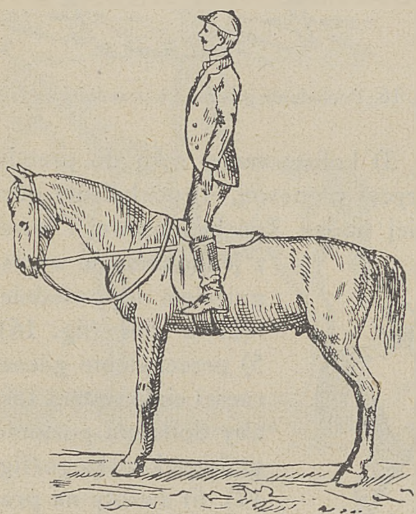


Fig. 18. Wzniesienie w kolanach.

Ręka powinna być stała, to znaczy, iż nie powinna nigdy przepisanej pozycyi zmieniać, tak skutkiem poruszeń konia, jak z własnej inicyatywy. Cugiel jest najważniejszym środkiem porozumienia pomiędzy jeźdźcem a koniem, środkiem, którym człowiek objawia koniowi swą wolę i który dla tego konia najwięcej jest zrozumiały. Cugiel działa zapomocą wędzidła, ułożonego na szczękach końskich, zatem w najczulszem miejscu organizmu końskiego, i każde najlżejsze poruszenie cugla musi być z tego powodu przez konia odczute. Ręka jeźdźca stale i spokojnie utrzymana, utrwala w koniu zaufanie do niej, a to właśnie zaufanie jest podstawą wzajemnego, dobrego stosunku pomiędzy koniem a jeźdźcem.

Sprawia ono (w stosunku do ręki), iż koń spokojnie szuka oporu na cuglu i pozostaje w nim, bez czego ręka nie może mieć należytej stałości, a koń regularnych poruszeń. Stałość ręki jest przymiotem niezbędnym, gdyż tylko wówczas wygląd jeźdźca na koniu można nazwać przyzwoitym, gdy czynność jeźdźca w kierowaniu koniem dla patrzących z boku zupełnie jest niewidoczna i gdy się wydaje, że koń powoduje się zrozumieniem, czy odczuciem myśli jeźdźca.

Ręka jeźdźca powinna być *miękka* — znaczy to, iż musi ona być przez jeźdźca tak używana, by mięśnie jej, a szczególnie w pierwszem zgięciu i w palcach były wytrzymane bez zbytniego natężenia i nigdy kurczowo nie ściśnięte, gdyż przez to właśnie traci się delikatność uczucia, którem miarkuje się działanie nacisku wędzidła na szczęki końskie, tak, aby nie sprawiać koniowi bólu, co pobudza zaufanie konia do oparcia się w cuglu. Z takiego trzymania ręki miękko i działania jej delikatnego wypływa także możność swobodnego i lekkiego zażycia konia cuglem, gdyż każdy koń reaguje daleko posłuszniej i prędzej na delikatną pobudkę, do której ma zaufanie. Ręka jeźdźca powinna być jeszcze *lekka*. Właściwość ta oznacza, iż jeździec powinien rękę na przeznaczonem dla niej miejscu trzymać zawsze prawie ulotnie, przenosząc jej główny ciężar na staw łokciowy, w ten sposób, by koń najdelikatniejsze oparcie ręki na cuglach odczuł zaraz w pysku przez delikatny nacisk wędzidła na szczęki. Koń powinien działanie wędzidła tego w pysku odczuwać daleko więcej, niż jeździec oparcie jego na cuglu trzymanym w ręku. Tym

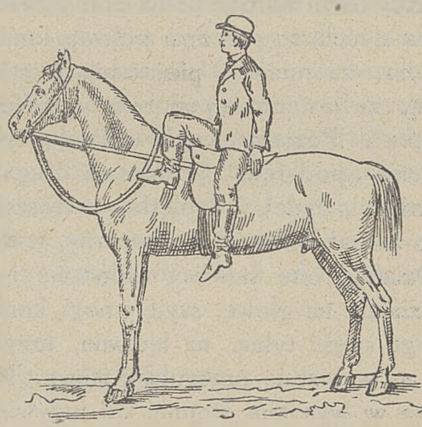


Fig. 19. Przekładanie nogi.

sposobem, gdy ręka cugiel wytrzymuje stale, miękko i lekko, jeździec odczuwa najmniejszą nieprawidłowość oparcia się konia na cuglu i może jej natychmiast zapobiedz.

Wskutek ciężkiej ręki koń uczuwa ból w pysku, opiera się gwałtownie na cuglu, przerabia wędzidło, wyrzuca głową i zadziera ją w górę, zbiera się nogami, z czego powstaje nadzwyczajne umęczenie ręki jeźdźca, nierówność konia w chodzie i utykanie na nogi. Niezbędną też własnością ręki jest szybkość działania, gdyż momenty zmian ruchu w jeździe nie pozostawiają czasu na niewczesne namysły; potrzebna jest jednak do osiągnięcia tej szybkości ruchów ogólna szybka oryentacya jeźdźca i jego zdolność do błyskawicznej determinacyi. Zdobywa się to wszystko przez ćwiczenie.

Nareszcie wspomnieć jeszcze należy, iż szkolna teorya jazdy dzieli korpus konia pod jeźdźcem na dwie części. Pierwsza z nich, to przednia połowa konia przed jeźdźcem, druga, tylna, za nim. O pierwszej, w stosunku do jeźdźca, mówi się, że jest ona „pod ręką" jeźdźca, o drugiej, że jest „za ręką". Pozornie cugle działają tylko na tę pierwszą część konia „pod ręką" jeźdźca, a druga „za ręką" pozostaje pod kontrolą łydek i napiętków, wreszcie szpicruty i ostróg. Jest to jednak tylko objaw pozorny, w stosunku do działania cugli. Działają one bowiem widocznie i niewidocznie. Widocznie działają na głowę, szyję i nogi konia — niewidocznie na całą jego część tylną, na lędźwie, krzyże, na cały stos kręgowy i na wszystkie przeguby i stawy. To ostatnie działanie, zależne w wysokim stopniu od indywidualności konia i sposobu jego wyjeżdżenia, odkrywa jeździec praktyką i pilną obserwacyą wszystkich ruchów, jakimi koń na jego manewry cuglami reaguje. Te objawy powinien zapamiętać i ułożyć z nich pamięciowy techniczny szemat używania cugli, w celu wywołania ruchu pewnych organów i części ciała, leżących „za ręką" jego.

Oba cugle w prowadzeniu konia ręką muszą działać nadzwyczaj zgodnie. Ale z natury jeźdźca wypływa pewien objaw w użyciu cugli, zwany „jazdą na ręce". Jest to uży-

wanie specyalne jednego cugla, jako prowadzącego i utrzymującego konia w linii. Ta rola wybranego cugla pozostaje przy nim nawet przy użyciu dla zmiany kierunku drugiego cugla, a dzieje się to przez nadanie mu specyalnie wybranej pozycyi. Nie potrzeba tu żadnej teoryi, bo w miarę praktyki, przez nią właśnie, wyrabia się ona automatycznie prawie.

Przy użyciu cugli podwójnych, przy trenzli lub munsztuku, pelamie, zasada trzymania ich jest ta sama, co przy cuglach pojedyńczych. Należy je tak układać w ręku, aby działanie ich było zupełnie proste i bezpośrednie, przyczem należy pamiętać, iż munsztuk i pelam, jak również różne wędzidła specyalne, wywierając silniejszy nacisk na szczęki konia, niż zwyczajne trenzlowe wędzidło, muszą być używane bardzo lekko i oględnie, ze względu na to, by koniowi nie sprawiać bólu i nie narowić go. Dlatego druga para cugli od munsztuku, czy pelamu, powinna być troszeczkę wolniej puszczona i służyć niejako w charakterze środka rezerwowego do zebrania konia nieposłusznego lub twardego w pysku. Powyżej podaliśmy na rysunkach różne sposoby trzymania podwójnych cugli w dłoni. Zależą one od nazwy zasadniczej przy trzymaniu ręki z pojedyńczemi cuglami, mogą jednak podlegać pewnym zmianom, zależnie od usposobienia i wygody osobistej jeźdźca, bez odstępstwa jednak od tych zasad ogólnych.

OSTROGI I SZPICRUTA.

Ostrogi i szpicruta należą do pobudek ostrych i używać ich wolno dopiero wyrobionemu już jeźdźcowi, przyczem zaznaczamy, iż nie powinno się nigdy używać ich dla dogodzenia fantazyi, bez istotnej potrzeby. Poprostu — szkoda konia. Ostroga i szpicruta zresztą nie dodają bynajmniej wdzięku jeźdźcowi. Jedna i druga świadczy tylko o tem, iż sam z siebie za słaby czy za mało doświadczony jest i cierpliwy, by opanować konia bez tych środków karnych, będących czasem niezbędnymi w jeździe zawodowej, wyższej — myśliw-

skiej i wyścigowej wreszcie, ale zbytecznych zupełnie w jeździe spacerowej i ćwiczeniach konnych sportowych.

Ostroga jest dodatkiem, wzmacniającym bardzo silnie i ostro działanie napiętków na boki końskie. Kto przeto nie nauczył się trzymać tych napiętków w pozycyi prawidłowej, t. j. od konia we wszystkich fazach ruchu końskiego, ten ani myśleć o ostrogach nie powinien. Działanie ostróg jest dwojakie, tak samo, jak przy napiętkach: przed popręgiem i za popręgiem. Dotknięcie konia obu napiętkami, względnie ostrogami, za popręgiem, wywołuje ruch konia w linii prostej. Dotknięcie jedną ostrogą — zwrot w tę samą stronę. Dotknięcie przed popręgiem powoduje cofanie się konia całym przodem lub jedną stroną. W wyższej szkole jazdy, zwłaszcza przy objeżdżaniu i układaniu koni, użycie ostróg kombinuje się z użyciem szpicruty, należy to już jednak do zakresu jazdy zawodowej. Szpicruta, która nie powinna być ani zbyt gruba ani zbyt „cięta“ (druciane i gumowe są barbarzyństwem zupełnie zbytecznem), działa jako pobudka, albo jako środek karny na konia. Używać się jej powinno do lekkiego uderzenia po przedniej prawej łopatce przy ruchach wolniejszych, po tyle konia przy ruchu w galopie, kiedy koń cofa się, lub kiedy prowadzi się konia do skoku przez przeszkodę. Uderzenia silne stosuje się tylko dla poskromienia konia nieposłusznego, przyczem lepiej uderzyć raz silnie, niż bić trzy lub więcej razy średnio.

SKOKI.

Skoki wykonywa się przez przeszkody. Są one zasadniczo dwojakiego rodzaju: przeszkody płaskie — t. j. rów, dół, rzeka, parów, albo na wysokość, t. j. płot, baryera, mur, wał. Przy pierwszych, t. zw. płaskich, koń skacze na szerokość, przy drugich na wysokość. Rozpoczynając naukę skoków przez przeszkody, trzeba przedewszystkiem oswoić z niemi konia. Koń musi widzieć i znać przeszkodę, bo o ile jej rodzaju nie zna, skoku odmówi, wyłamie w bok lub zesztorcuje przed przeszkodą, a jeździec może się zwalić na ziemię. Skok

płaski na szerokość jest tylko większym poziomo nad ziemią, względnie płaską przeszkodą, wyrzuconym w powietrze krokiem galopowym, przyczem przednie nogi końskie muszą tak daleko za przeszkodą na ziemię opaść, by zostało dość gruntu stałego dla nóg tylnych. Najeżdża się do takiego skoku kłusem lub galopem (początkowo należy próbować z galopa), przed przeszkodą jeździec wzmacnia głęboki zasiad, mocniej ściska konia kolanami, daje mu w ostatniej chwili przed skokiem ostrą pobudkę napiętkami i szenklami i podaje cugle naprzód w zupełnej jednak gotowości do błyskawicznego ściągnięcia ich za przeszkodą, lub w razie utknięcia na niej. W chwili, kiedy koń już skacze, delikatnie ściąga się cugle o tyle (fig. 20), by dać koniowi punkt oparcia na nich, by jednak nie powstrzymać swobodnego jego wyrzutu w skoku, co sparaliżowałoby skok w samym ruchu. Górna część ciała jeźdźca powinna lekko przed skokiem pochylić się naprzód bez stracenia równowagi i punktu oparcia w kolanach tak, aby po skoku ciało nie odchyliło się w tył bezwładnie. Stopy powinny lekko oparte w strzemionach cofnąć się nieco w tył bez zbliżenia napiętków do boków końskich, a szenkle czyli łydki powinny od rozpoczęcia skoku do zakończenia go być przyciśnięte do boków końskich za popręgiem. Z chwilą rozpoczęcia skoku koń zbiera wszystkie cztery nogi pod siebie i rzuca ciało zapomocą odbicia się naprzód. Korpus jeźdźca musi ruchowi temu w takt jego harmonijnie się poddać i dlatego lekko się naprzód pochylić, aby osłabić działanie prawa bezwładności.

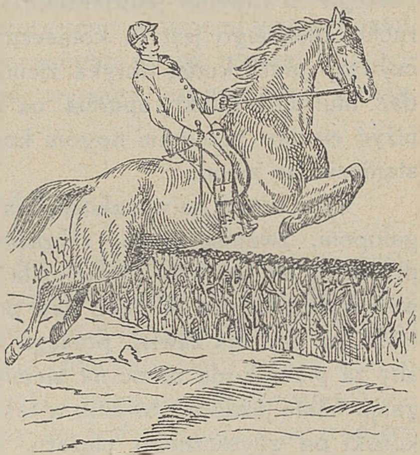


Fig. 20. Koń w skoku pod jeźdźcem.

Prawo to, w skoku, który jest ruchem, rozłożonym na dwa tempa nierówne (moment pierwszy i moment przechylenia całem ciałem podczas przestrzeni przeskakiwanej, dłuższy) działa w przejściu z jednego tempa w drugie, jako szarpnięcie konia ciężarem jeźdźca w tył (jakby koń jeźdźcem o powietrze zawadził), a następnie ciężar ten jeźdźca, nie odbywając ruchu w takt ruchu końskiego, spada na krzyż konia skaczącego silnym przygniotem i może go złamać, kręgi bowiem grzbietowe i krzyżowe są wówczas silnie rozciągnięte. Dlatego to zupełne poddawanie się korpusu jeźdźca taktowi ruchu końskiego jest tu koniecznością. Skoro koń, przeskoczywszy przeszkodę, dotyka ziemi nogami, musi już jeździec dać mu silny punkt oparcia na cuglach, aby w ten sposób ulżyć ciężaru przednim nogom końskim, co ułatwia im pewne stanięcie na ziemi.

Przy skoku na wysokość, koń, dochodząc do przeszkody galopem, zwalnia nieco, zebrawszy tylne nogi pod siebie, przesuwa na nie cały ciężar ciała i odbija się niemi od ziemi wyrzucając korpus w górę nad przeszkodę, a skoro połową ciała już nad nią zawisł, pociąga w tym wyrzucie resztę, tak, aby za przeszkodą spaść na ziemię wszystkiemi czterema nogami. Ciało jeźdźca powinno w takim skoku oswobodzić przód koński od zbytecznego ciężaru, odchylając się nieco w tył, tak jednak, aby zaraz następnie, skoro koń już skoczy, przesunąć się bez szarpnięcia, zgodnie z tempem wyrzutu końskiego naprzód, oswabadzając tył. Stopy powinnny być w strzemionach mocniej oparte, kolana bardzo mocno przyparte do tylinek siodła, a łydki powinny silniej niż w skoku płaskim ściągnąć boki końskie, aby zmusić go do zebrania się na zadzie. Cugle, jak w skoku płaskim, powinny być tak zebrane, aby nie utrudniać koniowi akcyi w pierwszej połowie skoku, t. j. od chwili, kiedy, osiągnąwszy najwyższy punkt wyrzutu nad przeszkodą, zaczyna spadać na drugą jej stronę, i z momentem rozpoczęcia tej drugiej części akcyi powinny znów dać koniowi natychmiast mocny punkt oparcia, tak, aby, padając na przednie nogi, nie walił się na nie całym swoim cię-

żarem. W tym celu podaje się dłoń z cuglami w pierwszej połowie skoku naprzód, następnie zaś, skoro już koń opuszczać się zaczyna, ściąga się dłoń stopniowo, nie gwałtownie, lecz mocno, popuszczając znów cugle, skoro za przeszkodą koń stanął już na ziemi wszystkiemi czterema nogami i dalej rusza naprzód. Główną zasadą przy skokach wszelkiego rodzaju jest dobre zachowanie równowagi ciała, w zupełnej zgodzie z rytmem ruchu końskiego i dobre oparcie, zważenie konia na cuglach w samym skoku. Reszta, t. j. zebranie konia do skoku i udzielenie mu pobudki, musi naturalnie być w zupełnej, rytmicznej zgodzie z temi głównemi czynnościami. Skoki na konia, jak wogóle zażycie go na terenie trudniejszym i jazda z przeszkodami, wymaga jeszcze jednej rzeczy, tak zwanego „serca".

„SERCE".

Jest to nic innego, jak zdeterminowana, świadoma śmiałość, śmiałość, nie dopuszczająca nerwowego lęku, działająca zupełnie dokładnie zapomocą zupełnego opanowania funkcyi nerwowych, wydająca szybkie, zdecydowane rozkazy wszystkim mięśniom i organom ciała i pilnująca sprawnego ich wykonania. Z tą śmiałością łączy się, jest właściwem jej źródłem, ochota wykonania jakiegoś ruchu czy szeregu ruchów. Stopień i połączenie tej ochoty z samą szybką i zdeterminowaną akcyą nazywamy właśnie „sercem". Serce powinien mieć dobry koń, nie może też obejść się bez niego dobry jeździec. Koń bez serca może wybornie nosić, wykonywać posłusznie wszystkie ruchy, ale w momencie wysiłku, który wymaga silnej podniety nerwowej, zachwieje się skutkiem rozwagi i braku śmiałości, nie dopisze rozmachem i szybkością akcyi, rzutem temperamentu. Jeździec bez serca może także dobrze jeździć konno i znać sposoby zażycia konia, nie zdecyduje się jednak na żaden wysiłek, na żadną śmielszą próbę, a nawet gdyby koń pod nim rzucił się do niej, przeszkodzi mu w ruchu brakiem determinacyi, zbytkiem trwożliwego lęku o ewen-

tualne następstwa nieudania się wysiłku. Można bez serca jeździć na koniu tak, jak jeździ się tramwajem, albo omnibusem, t. j. przebywać poprostu pewną przestrzeń, dostawać się z jednego miejsca na drugie — o ile niema na drodze żadnych trudności, czy przeszkód. Skoro jakaś przeszkoda się zjawi, z jazdą koniec. Taka jazda nie sprawia żadnej przyjemności. Tak jeździ konno posłaniec na pocztę albo pachciarz po mięso, ale nie sportsman. Zadaniem prawdziwego sportsmana jest doskonalenie się w przedsięwziętem ćwiczeniu, nie sam tylko praktyczny, komunikacyjny pożytek z jazdy konnej. Musi być jakaś różnica między sportsmanem a pocztylionem. Polega ona nie na eleganckim kostyumie, angielskich sztylpach i pritchessach, nie na siodle ze świńskiej skóry żółtej, ale na sposobie i umiejętności sportowej w użyciu konia, na s e r c u jeźdźca w jeździe. Jeździeckie serce staje się też punktem wyjścia do drugiej ważnej, pierwszorzędnej okoliczności jazdy konnej i użycia konia; jest nią stosunek jeźdźca do konia.

STOSUNEK JEŹDŹCA DO KONIA.

Jeździec z koniem stanowią nietylko materyalną, nierozerwalną całość w jeździe konnej, ale musi się jeszcze pomiędzy nimi zawiązać pewien stosunek moralny, dający gwarancyę materyalnej, fizycznej akcyi wspólnej. Stosunek ten musi polegać na obustronnem, wzajemnem zaufaniu. Człowiek wnosi do niego życzliwą przyjacielską troskliwość o to zwierzę, które go nosi, oraz wyrozumowaną racyonalnie technikę wspólnych zgodnych ruchów, koń odwzajemnia się człowiekowi posłuszeństwem, poświęceniem jego woli swoich sił fizycznych, wreszcie pamięcią o bezpieczeństwie jeźdźca i wdzięcznością za jego pieczołowitość. Opieka jeźdźca nad koniem nie zaczyna się dopiero w chwili dosiadania go i nie kończy się z chwilą, kiedy po przejażdżce zwierzę idzie do stajni. Dobry jeździec powinien dbać o to, by koń — wszystko jedno, jego własny, czy tylko używany przez niego — miał w swoim cza-

sie i w dostatecznej mierze zaspokojone fizyczne swoje potrzeby, a więc by dostawał dobry i dostateczny obrok, poidło, pościółkę i wygodne miejsce odpoczynku, by był zawsze oczyszczony, odpowiednio podkuty, by uździenica stajenna, lub łańcuch od niej nie obcierały go i nie dolegały mu, by miejsce, na którem stoi, było dostatecznie suche i ani zbyt twarde, ani za miękkie, by w nieobecności jeźdźca służba obchodziła się z nim równie troskliwie. Łagodność i przyjacielska życzli-

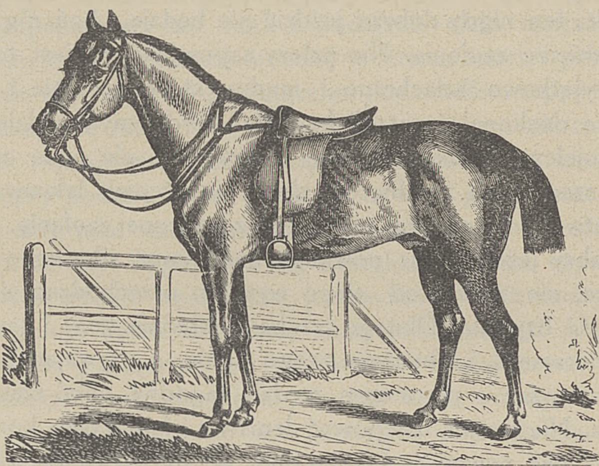


Fig. 21. Koń osiodłany w munsztuku.

wość powinna być główną cechą tego stosunku. Dobry koń płaci za .taką opiekę z nawiązką swoją wdzięcznością, posłuszeństwem i zaufaniem, staje się najwierniejszym, najszlachetniejszym druhem człowieka. W samem użyciu konia dobry jeździec powinien pamiętać, aby siodło i trenzla czy munsztuk nie dolegały koniowi, lecz były włożone nań z pozostawieniem mu koniecznej swobody ruchów, a następnie by nie nadużywać żadnej z pobudek, jakiemi jeździec rozporządza (fig. 21). Trącanie napiętkami i łydkami, zbytnie ściskanie kolanami, szarpanie wędzidła, kłucie ostrogami i bicie konia

bez rzeczywistej potrzeby jest barbarzyństwem — więcej nawet, bo chamstwem. Koń irytuje się skutkiem nadużycia tych środków, traci zaufanie do jeźdźca, narowi się, wypowiada posłuszeństwo, a o ile potrafi wziąć górę nad jeźdźcem, stara go się pozbyć. Traci wreszcie z czasem wrażliwość na pobudki, traci zatem wartość swą istotną. Na szpicrutę, ostrogi, ostre użycie wędzidła pozwala sztuka jeździecka tylko w razie rzeczywistej potrzeby i to tylko przez moment. Kto tych środków nie umie użyć energicznie, albo szybko, błyskawicznie, ten nigdy dobrze jeździć nie będzie, i koń nigdy doń nie nabierze zaufania. Nie należy zapominać, że jest to zwierzę wyjątkowo szlachetne i mądre, które rozumie i ocenia jeźdźca doskonale, potrafi być dlań serdecznym, wdzięcznym przyjacielem, rzadko mści się za krzywdy, ale umie odebrać swój szacunek i życzliwość złemu jeźdźcowi, lekceważy go i niełatwo powraca mu swoje raz zdradzone zaufanie. Nigdy też dobry jeździec nie powinien nadużywać sił swego wierzchowca, nie żądać od niego wysiłku, przechodzącego jego możność fizyczną. Dlatego trzeba dokładnie znać i zasób sił, i temperament, i obyczaje swego konia, a używając go, stosować zawsze w pierwszym rzędzie łagodny, choć stanowczy rozkaz. Nie można ustępować lenistwu i fantazyom konia, ale trzeba mieć pewność, że nie żąda się od niego za wiele.

JAZDA WYŻSZA, MYŚLIWSKA I WYŚCIGOWA.

Zawodowa jazda konna, bądź w celach wojskowych, bądź w innych, mniej szlachetnych, jak n. p. w cyrkowej tresurze konia do różnych skoków i sztuk, nie jest już ćwiczeniem sportowem, dlatego nie zajmujemy się nią tutaj. Jazda myśliwska, przeciwnie, jest połączeniem jazdy spacerowej z drugim sportem, myśliwstwem.

Wymaga ona dokładnej nauki i zupełnego wyrobienia w użyciu konia, głównie do galopa i jazdy przez przeszkody,

zatem do skoków, oraz do jazdy po terenie nierównym. Główną zasadą jest tu zachowanie korpusu w zgodnej z ruchami końskimi równowadze, zatem ułatwianie mu swobodnego ruchu, bądź na płaszczyźnie równej, bądź pod górę lub z góry na dół biegnącej. Zależnie od tego, która część ciała konia więcej pracuje w tym ruchu i na której główny ciężar spoczywa, należy ulżyć jej i zostawiać większą swobodę. Dlatego, zjeżdżając z góry, odchylamy korpus w tył, na zad koński, krótko konia w cuglach prowadząc, a wjeżdżając pod górę, popuszczamy mu cugli i podajemy ciało naprzód, na kłąb i szyję, opierając się mocniej w strzemionach i prostując nogi, tak, aby krzyżowi pracującemu pod siodłem zapewnić zupełną swobodę ruchu i nie przygniatać go. Przy skokach przez różnego rodzaju przeszkody, przeważnie naturalne, zachowywać należy podane wyżej prawidła ogólne, prowadząc konia wolno, aby miał czas przeszkodę ocenić i nie odmówił jej dlatego, że zbyt nagle się z nią spotyka. Chodem używanym głównie w jeździe myśliwskiej jest wolny — tak zwany myśliwski galop. Bywa on krótki, kiedy jedzie się tuż za psami, jeszcze nie goniącymi lub po terenie trudniejszym, bywa wyciągnięty, kiedy dostajemy się na teren równy, i trzeba tempo gonitwy poprawić lub kiedy się dojeżdża za psami już goniącymi zwierzynę. Teoryi szczegółowej niepodobna tutaj postawić, bo każda jazda myśliwska obfituje w szczegóły i okoliczności przeróżne. Pamiętać tylko należy o ogólnych zasadach prowadzenia konia i oszczędzać sił jego, aby bez zbytniego zmęczenia na całe polowanie starczyły i aby po niem koń, wypocząwszy odpowiednio, znów mógł służyć do użytku normalnego.

Jazda wyścigowa jest odrębną zupełnie gałęzią sportu konnego, w przystosowaniu go do celów hodowlanych. Ma ona odrębną zupełnie swoją technikę i szkołę, stanowiąc wyłączny i uprzywilejowany gatunek sportu, którym zajmują się ludzie dojrzali, prawie zawodowo, a przynajmniej w sposób, mający wyraźnie zawodowy charakter. Teorya tej jazdy należy zatem do działu osobnego i tu też się nią nie zajmujemy.

KOŃ ZAPRZĘGOWY.

Koń, jak powiedzieliśmy na początku całej tej o sporcie konnym traktującej części niniejszej książki, służy nie tylko pod wierzch, ale i do zaprzęgu. W sportowem jednak znaczeniu użytek konia zaprzęgowego jest bardzo ograniczony. Ćwiczenie sportowe przy używaniu konia zaprzęgowego jest prawie żadne, ogranicza się bowiem do powożenia, t. j. do prowadzenia lejcami konia zaprzężonego do pojazdu, zatem nie mającego już swobodnych ruchów. Ciało powożącego zresztą nie ćwiczy się właściwie wcale. Pozostaje ono w spoczynku na siedzeniu pojazdu, rękom tylko i ramionom dając pewną możność rozwijania siły mięśni, przy trzymaniu lejców i powodowaniu niemi. Jest to więc sport, nie przedstawiający interesu dla jednostek zdrowych, potrzebujących ćwiczenia całego ciała.

Zaprzęgi sportowe są też właściwie dodatkiem tylko do sportu konnego. Są to zawsze zaprzęgi lekkie — pojedyńcze, podwójne, poczwórne i fantastyczne, jak trójka, szydło lub tandem zwykły, tandem podwójny (z 4 koni w lejc), szóstki, piątki i piramidy — w lekkiej uprzęży i do lekkich używane powozów.

Stosunek człowieka do konia nie jest tu już bezpośredni, tak, jak niema przy tem bezpośredniego sportowego ćwiczenia. Nauka oprzęgania koni i używania ich w powożeniu należy wprawdzie do całokształtu hippiki, ale nie posiada już sportowego wyłącznie charakteru.

II

MYŚLIWSTWO

MYŚLIWSTWO.

Sportem, najwięcej może odpowiadającym naturalnym, przyrodzonym instyktom człowieka, pozostałym, jako tradycya pierwotnych czasów i walk o utrzymanie bytu, jest myśliwstwo, zwane także łowiectwem. Pierwotnym celem myśliwstwa było zdobycie mięsa na pożywienie, skór na okrycie, zabicie dzikiego zwierzęcia nie dla ćwiczenia swoich sił i nie dla emocyi, ale poprostu dla bezpośredniej, materyalnej, wyłącznie praktycznej korzyści z jego trupa.

Z czasem jednak te materyalne, praktyczne korzyści straciły swoją pierwszorzędną doniosłość. Kultura dała człowiekowi dostatek pokarmu i zaspokojenie wszelkich jego potrzeb fizycznych, nie zmuszając go do łowów. Pozostał jednak w duszy ludzkiej ów pierwotny instynkt łowiecki w formie gorącej chęci zdobycia, upolowania zwierzyny, z którą się człowiek spotyka. Ta chęć nie jest bynajmniej umotywowana potrzebą cielesną, fizyczną — to raczej tęsknota za wrażeniem zwycięstwa nad dzikiem zwierzęciem, tęsknota za fizycznymi zapasami i trudami, które to zwycięstwo poprzedzają. W każdym razie — jakkolwiek ludzie zajmujący się par excellence krzewieniem i rozwojem kultury moralnej, wszelką fizyczną walkę, wszelkie zapasy fizyczne za nawias tej kultury wysuwają — instynkt, popychający człowieka do walki, ma w sobie coś rycerskiego, bo jest blizko pokrewny popędowi do rycerskiego, za szlachetny uważanego, obyczaju. Walka z dzikim zwierzem, prowadzona niegdyś z konieczności, dla obrony, lub utrzymania jego kosztem życia, dziś jest ćwiczeniem spor-

towem, wyrabianiem nietylko fizycznych sił, zręczności i sprawności łowieckiej, ale kształci ona także w wysokim stopniu zmysł obserwacyjny, bystrość, zimną krew, determinacyę, rozwagę i zdolność logicznego, dedukcyjnego wnioskowania. Myśliwy, folgując swej chętce zwycięstwa nad zwierzęciem, nie staje się przez to bynajmniej mniej wrażliwym na ból i cierpienie, nieczułym i gruboskórnym człowiekiem. Przeciwnie, dobry myśliwy uczy się pielęgnować troskliwie swoją zwierzynę, ochrania ją przed jej naturalnymi wrogami, stara się o dostarczenie jej najlepszych warunków do swobodnego i pomyślnego rozwoju, a za to pobiera dla siebie tylko pewien jej odsetek w formie polowania. Zapewne sam fakt strzału, jeśli go uważać jako oderwany od całego myśliwskiego obyczaju i życia moment, będzie zawsze — zabójstwem. Ale tem samem jest zarzynanie kury, czy kurczęcia, wołu, czy barana, owszem jest to z natury swej obyczaj zupełnie nierycerski, bo w tym wypadku zabija się zwierzę obezwładnione, nie mogące się bronić, i zabija się je dla materyalnego pożytku, a przecież nikomu nie przychodzi na myśl katonizować w tym przedmiocie i potępiać owe rzeźnie, które w miarę rozwoju ludzkości, pod wpływem jej kultury właśnie, wszędzie powstają. Myśliwy strzela na dystans do zwierzęcia wolnego, mogącego swobodnie uciekać, i sam często naraża swoją skórę w tem spotkaniu, nie morduje nigdy na zimno, ale zawsze pod wpływem pewnego podniecenia ową chętką zwycięstwa.

Polowanie wyrabia w wysokim stopniu dzielność osobistą i, jako ćwiczenie sportowe, należy do tych, co dają najszybsze, najwyraźniejsze rezultaty w ogólnem podniesieniu stanu zdrowia i sił fizycznych ćwiczącego.

Polowania jest wiele sposobów i rodzajów, zależnie od rodzajów zwierzyny, pory roku i obyczaju myśliwskiego. Prócz polowań par-force (konno i z psami) wszelkie ćwiczenie sportowe, na nazwę myśliwskiego zasługujące, odbywa się przy użyciu i pomocy broni palnej, nadto siecznej. Broń tedy jest tu narzędziem niezbędnem i z nią przedewszystkiem zapoznać nam się należy.

BROŃ MYŚLIWSKA.

Bronią myśliwską w dzisiejszych stosunkach jest przedewszystkiem strzelba; dodatkiem, wyjątkowo tylko w pewnych okolicznościach łowieckich używanym, jest nóż myśliwski, lub kordelas, a jeszcze rzadszym — oszczep.

Historya broni myśliwskiej za najdawniejsze łowieckie narzędzie do rzucania pocisków na zwierzęta uważa łuki i proce, czyli kusze. Broń ta w zręcznych i wprawnych rękach była równie straszna, jak dzisiejsza palna. Szkoccy i angielscy łucznicy w początkach XVI wieku jeszcze strzelali z łuków na odległość 400 yardów (364 m.), trafiając w małą srebrną monetę i przebijając strzałami na wylot deskę dębową calowej grubości. Wynalazek ręcznej broni palnej dość smutnie się przedstawiał początkowo wobec takiej sprawności łuczników. Pierwotne strzelby palne czyli tak zwane arkebuzy niewielki też przynosiły, prócz łuku, pożytek. Były to ręczne kolubrynki, dość ciężkie, aby do mierzenia potrzeba je było na specyalnych widełkach opierać, zapalane lontem, niezgrabne, niedokładne w celowaniu, nawet niezbyt donośne. Pierwszem ulepszeniem w ich konstrukcyi było zastąpienie niewygodnego lontu mechanizmem, wzniecającym natychmiastowe zapalenie się naboju prochu w lufie. Mechanizmem tym był zamek, tak zwany kółkowy, wynaleziony w Norymberdze w roku 1515, nazwany tak od kółka żłobkowanego, umieszczonego w tem miejscu, gdzie obecnie zwykle są kurki przy lufie. Kółko to, wprawione w szybki ruch obrotowy zapomocą odpowiedniej sprężyny, ocierało się o skałkę krzemienną, osadzoną nieruchomo w zamku, i krzesało z niej na panewkę iskry, zapalając tym sposobem nasypany tam proch. Ogień z panewki dostawał się przez kanał zapalony do naboju, umieszczonego w tak zwanem „gnieździe“ (dzisiaj „kamerze“, „komorze“) lufy, powodując jej wybuch. Z biegiem czasu urządzenie to zmieniano, zastępując zamek kółkowy dokładniejszym w działaniu t. zw. skałkowym, co broń palną

uczyniło zdatną do użytku łowieckiego, a wynaleziony we Włoszech w r. 1580 użytek śrótu zwiększył szansę trafiania z niej do zwierzyny, zwłaszcza drobnej. Dopiero jednak paryski rusznikarz Leclerc ustalił typ broni myśliwskiej (około roku 1740) przez ustawienie obu luf, dawniej leżących jedna pod drugą, obok siebie i przez zaopatrzenie każdej z nich w oddzielnie działający zamek i celownik.

Zasadą działania broni palnej, tak myśliwskiej, jak i każdej innej, jest wytworzenie w lufie przez wybuch naboju prochowego gazów bardzo silnie prężliwych, o wysokiej temperaturze, które siłą swego działania wyrzucają właściwie pocisk w kierunku, jaki nadaje wycelowana lufa. Strzelby skałkowe odpowiadały wprawdzie temu zadaniu, ale przedstawiały ogromną niedogodność ze względu na brak ochrony zapału od wilgoci i na wielką powolność wybuchu.

Panewka takiej broni musiała być podsypana prochem, który w razie deszczu zamakał i nie mógł wybuchnąć. Gdyby nawet udało się zasłonić go od wilgoci, to już przy drugim strzale broń, zetknięta z nią, nie mogła być użyta. Następnie przedostanie się ognia z iskier, wydobytych ze skałki na panewkę, a następnie do kanału zapałowego i stamtąd dopiero do lufy, wymagało dość długiej chwili czasu w stosunku do swobodnego ruchu zwierzyny, do której się strzelało, co w wysokim stopniu wpływało na siłę strzałów, zatem na rezultat myśliwski użycia tego rodzaju broni. Postęp wiedzy ludzkiej wkrótce jednak usunął te niedogodności. Chemicy francuscy, Berthollet, Foureroy i Vauquelin odkryli w r. 1785 materyał wybuchowy, zwany piorunianem rtęci, a uczeni angielscy Howard i Forsybh zastosowali niebawem ten wynalazek do broni palnej przez nakładanie na zewnętrzny otwór kanału zapałowego odrobiny tej materyi wybuchowej, umieszczonej między dwoma maleńkimi listkami papieru. Kurek, pociągnięty cynglem, uderzał z góry w ten listek zapalny, wywołując jego wybuch wprost na kanale zapałowym, czyli bezpośrednio nad umieszczonym w lufie nabojem prochu, powodując w bezpośredniem następstwie jego wybuch. Kanał

zapałowy przeistoczył się w tak zwany kominek, czyli brantkę, wygodnie służącą do zakładania listka materyi wybuchowej, bądź przez bezpośrednie uderzenie kurka, bądź też przez naciśnięcie gwałtowne umieszczonego nad tym listkiem tłoku, czyli pistonu, a broń tego typu nazwano perkussyjną. Funkcyonowała ona o wiele dokładniej i szybciej od skałkówek. Z czasem udoskonalono jeszcze i ten system przez wynalazek Francuza Deboubert'a tak zwanych kapiszonów (niem. Kapsel) t. j. kapturków z cienkiej blachy, w którym na dnie umieszczono ową sól wybuchową, a sam kapturek nakładano

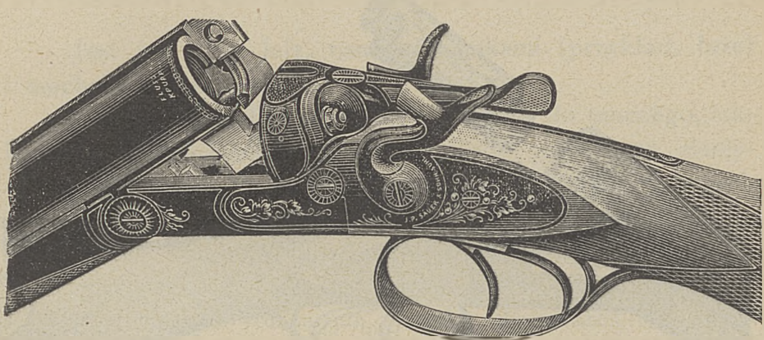


Fig. 22. Broń odtylcowa śrótowa, systemu Lancastra, z kurkami.

na wystające nad lufą pod kurkami kominki. W użyciu myśliwskiem broń ta przyjęła się wcześniej, niż w wojsku, już w latach 1818—1825. Wady broni, nabijanej z góry luf, t. j. z wylotu ich, były dla techników sztuki rusznikarskiej ciągłym bodźcem do obmyślania nowych w niej ulepszeń.

Nabijanie to było zbyt powolne i zanieczyszczało lufy — przy częstszem strzelaniu na jednem polowaniu — przez spychanie do komory lufy wraz z nabojem i przybitką, posuwaną stemplem, nagromadzonych na wewnętrznych ściankach lufy produktów spalenia prochu z przedtem wystrzelanych nabojów.

Prusak Dreyse wynalazł tedy w r. 1840 w Soemmerda system nabijania broni z tyłu luf, od ich komory, tworząc pierwszą broń odtylcową, której pomysłem zajmował się już

w r. 1808 Francuz Pauly w Genewie. Strzelba Dreysego nie miała już kurków na zewnątrz zamków, lecz tylko iglice, które za działaniem sprężyn zamkowych uderzały w kapiszony umieszczonych w lufach nabojów, stąd też nazwano je „iglicówkami“. Na cztery jeszcze lata przedtem zbudował Francuz Lefaucheux broń odtylcową, noszącą jego nazwisko. Nabój jego systemu składał się z gilzy kartonowej, mieszczącej w sobie proch, przedzielony od śrótu przybitką, i opatrzonej zapalnikiem, czyli kapiszonem wewnętrznym, wybuchającym

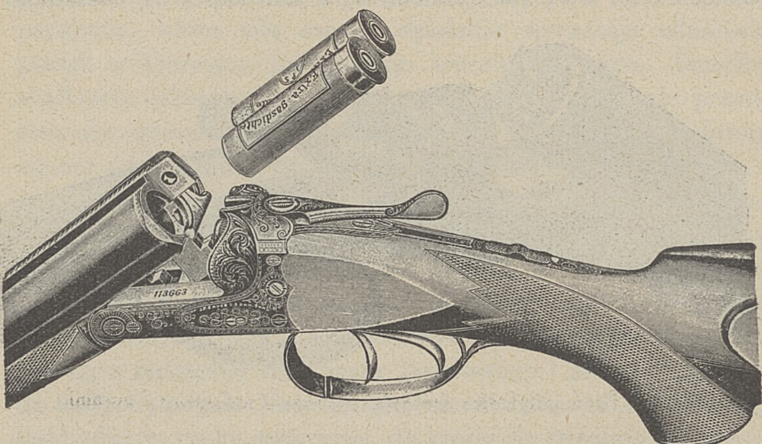


Fig. 23. Broń odtylcowa śrótowa, bezkurkowa.

za uderzeniem kurka o pręcik, wystający na zewnątrz lufy, po włożeniu do niej naboju. Strzelby Lefoszówki były dość rozpowszechnione w użytku myśliwskim jeszcze niedawno, każdy więc prawie sportsman niezawodnie widział taką strzelbę, choćby tylko, jako okaz, już wyrugowany z użycia nowszymi wynalazkami.

Anglik Karol Lancaster ulepszył system Lefaucheux, pozostawiając w nim odtylcowe nabijanie przez t. zw. łamanie strzelby, t. j. opuszczanie luf na zawiasowem urządzeniu łoża na dół i wsuwanie nabojów w gilzach do luf, ale zmienił sam nabój przez umieszczenie w główce jego w sposób

centralny zapalnika, o który uderzają sztyfty, czyli młoteczki zamka, trącone z góry opadnięciem pociągniętych za cyngiel kurków. Główka takiego naboju, czyli jego oprawa, jest zawsze metalowa. System Lancastra upowszechnił się odtąd wszędzie, i wszystkie dzisiejsze gatunki broni myśliwskiej na nim są zasadniczo oparte, różniąc się tylko budową luf i konstrukcyą zamków.

GŁÓWNE CZĘŚCI BRONI MYŚLIWSKIEJ.

Jest ich trzy: lufy, osada z zamkami (przykład, łoże) i mechaniczne zamknięcie.

Lufy powinny być wyrobione z materyału mocnego, lekkiego, a jednocześnie przedstawiającego największą elastyczność dla potężnej prężności gazów, wytwarzanych w nich przez spalenie prochu. Najlepszym materyałem w tym celu okazała się kombinacya miękkiego żelaza i stali, ściśle ze sobą spojonych (czyli zeszwajsowanych) w postaci spiralnie zwiniętej wstęgi o rozmaitym rysunku. Wynalazek ten, przypisywany płatnerzom z Damaszku, zwie się w języku francuskim „Damas“, w niemieckim „Damast“, po polsku zaś „dziwer“. Za najlepsze dziwery uchodzą francuskie z fabryki broni Bernarda, angielskie Greenera i belgijskie z Liège. Fabrykacya luf z tego materyału polega na powtarzanem przekuwaniu go młotem parowym, a następnie na wyciąganiu we wstęgi i druty grubości $1^1/_2$ ctm., które, rozgrzane w ogniu, zwijają się spiralnie na zewnątrz koszulek z blachy żelaznej, a ta następnie znika zupełnie skutkiem wiercenia wnętrza lufy. Zwinięte lufy mają postać śruby o tak krótkim skoku, że zwoje jej prawie się z sobą stykają. Lufy w tym stanie idą znów do t. zw. hamerowania, czyli odkuwania najprzód na gorąco, a potem na zimno. Odkuwanie to spaja zupełnie skręty, usuwając z nich pęcherzyki powietrza i szparki, nadając metalowi pożądaną spoistość i sprężystość. Następnie wykonuje się wiercenie luf, usuwając najprzód wspomnianą koszulkę z blachy

i przygotowując lufy z grubsza obrobione do ułożenia ich matematycznie równo obok siebie celem spojenia ich w parę, stanowiącą dopiero właściwe lufy dubeltówki myśliwskiej. Spojone, czyli zlutowane lufy poddaje się wierceniu ostatecznemu w celu doprowadzenia ich do pożądanego kalibru. Kalibrem nazywa się jednostkowa cyfra średnicy luf; tak przygotowane lufy osadza się w łożu, czyli osadzie.

Łoże, czyli osada, wyrobione jest z drzewa, prawie zawsze orzechowego. Składa się ono z kolby, czyli przykładu (z poduszką, t. j. wystającą wypukłością płaską, dla przyłożenia policzka, lub bez poduszki), z ujęcia, t. j. zwężonej szyjki pomiędzy kolbą a zamkami, zamków i łożyska, t. j. półokrągłej, wklęsłej listwy, w którą wchodzi, przy złożeniu całości, nasada luf.

Ujęcie bywa wyrabiane zwykle w kształcie rękojeści pistoletu (t. zw. pistoletowe, Pistolengriff), takie bowiem najpochwytniejsze jest dla dłoni, lub też opatrzone jest wklęsłą antabką rogową.

Zamki broni myśliwskiej przedstawiają wielką rozmaitość. Technika rusznikarska ulepsza je wciąż i doskonali, i każdego roku powstają nowe ich typy, kurkowe i bezkurkowe, t. j. z kurkami na wierzchu lub wewnątrz.

To samo dotyczy mechanicznego zamknięcia, t. j. tak zwanego klucza i połączonych z nim mechanicznych kombinacyi, któremi lufy utrzymujemy w osadzie i któremi manipuluje się, celem otwarcia, t. j. t. zw. złamania broni (do nabicia jej lub wyjęcia z luf bądź pełnych, nieużytych, bądź wystrzelonych ładunków, oraz do zamknięcia jej następnie).

Technika rusznikarska wynalazła w ostatnich czasach jeszcze nowe ulepszenie luf, mianowicie t. zw. choke bore, t. j. sposób wiercenia ze stopniowem zwężeniem kalibru ku wylotowi luf. Wiercenie takie daje strzałowi śrótem większą gęstość, przy donośności pocisków na dalszy dystans. Naturalnie z luf takich zwykłą kulą strzelać nie można i używa się do nich tylko kul specyalnych. Zasadniczo lufy dzielą się na dwojakie: gładkie i gwintowane.

Gładkie, czy to cylindryczne, czy choke, przeznaczone są do strzałów śrótem. Kulą strzela się z nich tylko wyjątkowo, nie osiągając nigdy wybitnych rezultatów. Lufy gwintowane, t. j. o ścianach wewnętrznych, w spiralne, od nasady ku wylotowi biegnące, rowki, są przeznaczone dla strzałów kulami. Lufy te są wyrabiane z najlepszej stali lanej, nadają pociskowi wystrzelonemu z nich ruch wirowo-obrotowy, a zatem znacznie większą szybkość i siłę, biją zatem na dalekie odległości. Mierzenie z broni o takich lufach wymaga większej dokładności, i w tym celu są umieszczone na lufach specyalne wizyery. Naboje także przyrządzone są inaczej, niż do broni o lufach zwykłych, zwą się ekspressowemi, a sama

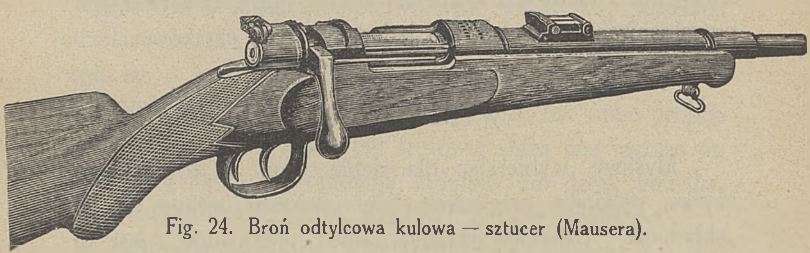


Fig. 24. Broń odtylcowa kulowa — sztucer (Mausera).

broń sztucerem, karabinkiem, sztućcem, także magazynierem, o ile nabija się ją odrazu, przez wsuwanie kilku ładunków w tak zwany magazyn, z którego odpowiedni mechanizm podsuwa je automatycznie za każdym strzałem w lufę broni.

Broń taka do kul jest zawsze wyrabiana z matematyczną dokładnością, czyli precyzyą, i sam strzał z niej musi być także precyzyjny.

W różnych gatunkach broni myśliwskiej różne bywa połączenie i ilość luf, co do ich jakości. Niektóre fabryki wyrabiają bronie o lufach, z których jedna jest gładka, dziwerowa, śrótowa (zwykle prawa), a druga, lewa, ze stali i gwintowana, do kul. Jest to połączenie dla myśliwego może wygodne, ale dla dobrego użytku broni niewłaściwe, bo każda z tych luf, umieszczonych we wspólnem łożysku, zmuszona jest działać w warunkach, dla każdej z nich z osobna nieod-

powiednich. Bronie kulowe, sztucery dwururowe, wymagają innego rozkładu ciężaru i silniejszej osady w łożysku, umieszczenie przeto takiej lufy w osadzie zwykłej musi w skutkach okazać się niekorzystne. Dużo już lepsze, choć nieco cięższe, natomiast bardzo praktyczne w użyciu, zwłaszcza w kniejach o zwierzostanie mięszanym, są tak zwane trzylufki „drilingi“. Posiadają one parę luf śrótowych gładkich, a pod niemi, pod spodem, trzecią, gwintowaną, do kul. Odpowiedni mechanizm lewego zamku zapomocą przekładni działa na nabój w górnej lewej lufie, bądź w dolnej kulowej, stosownie do woli strzelającego.

Bywają także bronie o dwóch parach luf na zmianę — śrótowych i kulowych. Najlepiej jednak, jeżeli cała broń jest przystosowana wyłącznie do jednego z tych użytków.

WYBÓR BRONI.

Myśliwy, wybierając dla siebie broń do łowieckiego użytku, powinien przedewszystkiem zwracać uwagę na jej „składność“. Strzelba składna, albo „przykładna“, jest to broń, nadająca się do wzrostu i fizycznych wymiarów strzelca, w tym stopniu, że z przyrzutu lekkiego może się z niej złożyć (czyli szybko wycelować, wymierzyć) do jakiegoś dowolnego celu, tak, że przy złożeniu się, prawie sama wpada mu w linię tego celu. Trzeba przeto spróbować tego złożenia w szybkiem tempie kilka razy, i jeśli rezultaty jego są dobre, jeśli cel szybko chwyta się na muszkę, a broń dobrze leży w ujęciu i przykładzie do policzka, bez trudności fizycznej i przymusu w ruchach, oraz wszelkiego wysiłku, to jest ona „składna“. Następnie należy zwrócić baczną uwagę na ciężar broni, na tę mianowicie okoliczność, by lufy nie były zbyt ciężkie na końcach wylotu, bo, gdyby tak było, broń w strzale będzie dołowała.

Ozdoby zewnętrzne, stopień wykończenia, są tu mniej ważnemi okolicznościami. Trzeba jednak przekonać się jeszcze o sile i donośności strzału, o gęstości jego przy broni śrótowej. Do tego celu służą

STRZAŁY TARCZOWE

inaczej próbnymi zwane. Wykonuje się je do celu nieruchomego, czyli do tak zwanej tarczy, t. j. deski szerokiej, z przyklejonym na niej arkuszem papieru, strzelając na różne odległości, poczynając od kroków 40, i stopniowo zwiększając ten dystans. Uderzenia śrócin o tarczę zaznaczają się po każdym strzale bardzo wyraźnie na arkuszu, i można się tym sposobem przekonać, na jaką odległość, jakim numerem śrótu i z użyciem jakiego naboju prochu, dana broń bije najlepiej i najgęściej. Zależnie od rodzaju polowania, do jakiego wybieramy strzelbę, zwracamy uwagę na jej dobre strzały drobniejszym lub grubszym śrótem. Strzelać należy przy próbnych strzałach szybko, bez długiego mierzenia, aby właśnie zapewnić się o średniej, przeciętnej zdatności broni.

Próbując broń kulową, wykonywa się tak samo próbne strzały tarczowe. Przy broni śrótowej służą one jeszcze do oznaczania tą drogą optimum ładunku dla danej strzelby, t. j. miary prochu i śrótu, dającej najlepsze rezultaty.

Do polowań na najzwyklejszą drobną zwierzynę, t. j. ptactwo i zające, najwięcej używany jest kaliber 12, z którego można zresztą strzelać śrótem do każdej zwierzyny, z wyjątkiem bardzo już grubej, której z samego łowieckiego obyczaju należy się kula. Kalibry mniejsze, jak rzadko używany 14, powszechniejszy 16, niewiele się zresztą różnią od 12. Różnica większa występuje dopiero w zupełnie już małych kalibrach 20, 24, 26, 28, zastosowanych bądź dla użytku niedorosłych jeszcze fizycznie strzelców początkujących, bądź też do wyłącznego polowania na najdrobniejsze gatunki zwierzyny. Przy broniach kulowych numeracya kalibrowa jest inna, ale przytem podaje się zwykle średnicę kuli w milimetrach.

UTRZYMANIE BRONI.

Broń myśliwska, jak każda inna zresztą, musi być utrzymywana nadzwyczaj starannie. Po każdem polowaniu lub częst-

szych strzałach należy ją przeczyścić, przecierając lufy najpierw okrągłą szczoteczką drucianą, na stemplu, w celu oczyszczenia wewnętrznych ścian luf z produktów spalenia prochu, czyli tak zwanego osadu prochowego, następnie powtarza się to samo „flejtuchem“, t. j. szmatką albo pakułami, a usunąwszy wszelkie nieczystości zupełnie, przeciąga się jeszcze lufy szmatką, lekko zwilżoną naftą lub wazeliną, jeszcze raz wyciera się je do sucha i chowa strzelbę w miejscu zabezpieczonem od wilgoci. Nafta lub wazelina służy właśnie, jako ochrona części metalowych przed utlenianiem się ich, czyli rdzą w bezpośredniem zetknięciu się z wilgocią w powietrzu. Zamków nie należy nigdy rozbierać, wytrzeć je tylko wazeliną, a potem na sucho zewnętrznie i lekko naoliwić czystą oliwą z wewnątrz.

NABOJE.

Naboje, czyli ładunek do broni odtylcowych, sprzedaje wprawdzie każdy sklep rusznikarski, lepiej jest jednak przygotowywać je sobie samemu, każda bowiem broń wykazuje

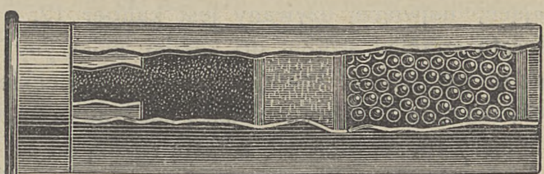


Fig. 25. Nabój w łusce (czyli gilzie), w przekroju podłużnym.

w działaniu pewną predylekcyę do ładunków swej specyalnej miary, którą zna najlepiej jej właściciel, poznawszy ją praktycznem doświadczeniem.

Nabój składa się z łuski kartonowej cylindrycznej, mającej w jednym końcu metalową, w kształcie denka oprawę, czyli główkę. W oprawie tej umieszczony jest kapiszon z masą wybuchową, stroną wklęsłą osadzony nad małym metalowym kawałkiem, do którego pod uderzeniem kurka przybija ją na

sprężynie w zamku przymocowany ruchomy sztyft, powodując tem podwójnem uderzeniem wybuch z obu stron. Do łuski tej, zwanej z niemiecka niewłaściwie, ale powszechnie niestety

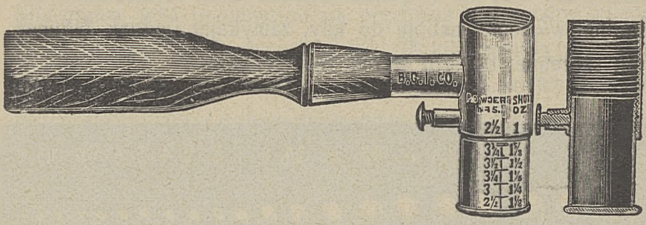
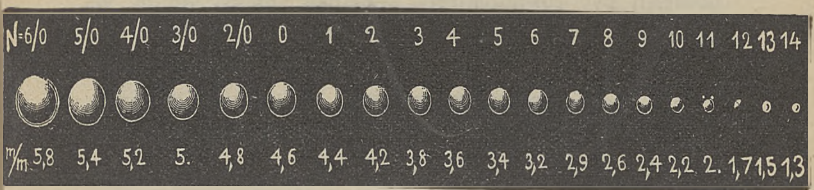


Fig. 26. Miarka kalibrowana do prochu (do robienia nabojów).

„gilzą“ (Huelse) wsypuje się wymierzoną kalibrowaną miarką ilość prochu i przykrywa go się elastyczną przybitką okrągłą z wojłoku, na której dolnej stronie naklejony jest papierowy krążek średnicy łuski, aby proch wgniatał się w przybitkę.



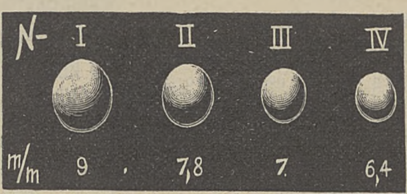


Fig. 27. Kalibry śrótu i loftek.

Przyciska się tę przybitkę szczelnie, lecz niezbyt twardo, drewnianym stemplem do prochu i sypie się w łuskę miarką kalibrową śrut, poczem zamyka się nabój przybitką kartonową,

w odpowiedniej maszynce, krawędzie wystające łuski zginając od środka i zagniatając je gładko, by śrut nie wysypał się z ładunku. Należy przytem uważać, by nie naciskać zbyt silnie, aby śrót nie wygniatał ścianek łuski, co utrudnia swobodne włożenie naboju do lufy, zamykając jednak ładunek tak szczelnie, by śrót w nim nie rzechotał.



Fig. 28. Hartśrut sosnowicki twardy, w numerach.

Co do jakości prochu i śrótu, to należy dla pewności strzału używać zawsze gatunków najlepszych. Dobry proch powinien być równoziarnisty, a ziarnka twarde, oporne na zgniecenie pod paznogciem, połyskujące, nie brudzące palców. Wielkość ziarn prochowych jest w stosunku prostym do czasu ich spalania się, dlatego do strzałów śrótowych używa się zwykle drobniejszego prochu, do kul zaś grubszego. Doświadczenia wykazały, że siła prężności gazów, wytwarzanych przy spalaniu prochu myśliwskiego, może się wznieść w przeciągu $^1/_{100}$ sekundy z 0 do 500 atmosfer ciśnienia, a objętość swoją powiększają te gazy 240 razy. Jeden gram prochu (przy składzie 78, 9, $1^0/_0$ siarki i $11{\cdot}0^0{}_0$ węgla) wytwarza w temperaturze 0 przy ciśnieniu 1 atmosfery 619·5 kaloryi i 195 ctm. sześciennych

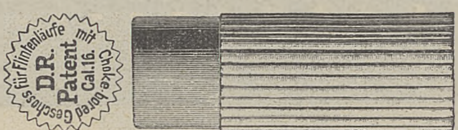


Fig. 29. Kule pomysłu Witzlebena, płaskie, oprawione w drzewo karbowane, do strzelania z luf gładkich i chok e'ów. Drzewo przy przejściu przez chok ściska się i kula wskutek tego, pomimo że jest mniejszej średnicy niż lufa, otrzymuje lot prawidłowy.

gazów, ponieważ zaś zwykły nabój prochu do kalibru 12 wynosi 5 gramów przeciętnie, przeto wypada 1 decymetr sześcienny gazów (0·965 ctm. sz.) i 3097 kaloryi. Pierwotna szybkość wybuchowa gazów wynosi 2500 metrów na sekundę. Siła oporu, jaką przeciwstawiają prężności tych gazów ściany luf broni myśliwskiej, wynosi od 60—70 kilogramów na 1 ctm. kwadratowy. Proch bezdymny, fabrykowany z saletry, prawie bez dodatku siarki i z chemicznie wysuszonego drewna, zamiast węgla, spala się dwa razy prędzej, niż zwykły; ma o połowę mniejszą objętość i działanie jego jest o 5% większe przeciętnie, niż prochu zwykłego. Zaletą jego jest zupełna prawie bez-

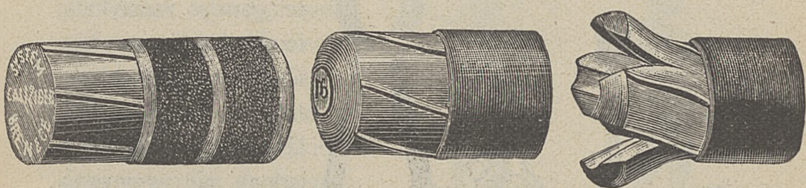


Fig. 30. Kule ekspansywne (pękające) przed i po pęknięciu.

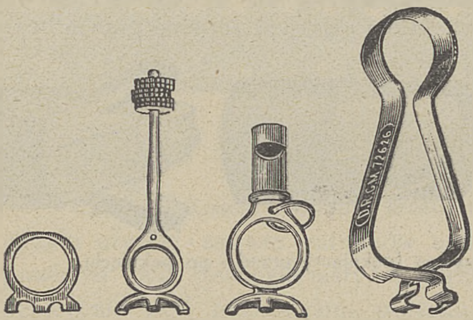
dymność, co ułatwia celowanie przy bezpośrednim strzale następnym. Wybuch jego sprawia przytem huk o wiele mniejszy.

Co do śrótu, kaliber jego, używany do polowania, zależy od rodzaju zwierzyny, na którą się poluje. U nas nr. 12 i 11 są najdrobniejszymi, prawie nieużywanymi gatunkami — n-ry 10 i 9 służą na dubelty, kszyki, przepiórki — 8 i 7 na kuropatwy, 6, 5 i 4 na kaczki i cietrzewie — 3 na zające i lisy, numery 2 i 1 na sarny i borsuki — angielskiego twardego hartśrutu, oraz naszych numerów 0 i 00 używa się zimą, kiedy zwierzyna jest twardsza. Hartśrut angielski, zwłaszcza z luf choke, daje zawsze donośniejsze rezultaty.

PRZYBORY MYŚLIWSKIE.

Przybory myśliwskie, w jakie myśliwy przed polowaniem zaopatrzyć się winien, są dziś bardzo proste: składają się one z ładownicy, czyli torby na naboje dowolnego kształtu,

najlepiej do noszenia na przodzie z dwoma rzemieniami — jednym przez szyję, drugim przez pas — torby siatkowej, o ile poluje się na ptactwo, noża składanego myśliwskiego, klucza do wyciągania nabojów z luf, najlepiej sprężynowego, w kształcie małych cęg, świstawki i bata na psa, o ile poluje się z wyżłem — wreszcie manierki i kubka. Używają jeszcze myśliwi torby dużej, t. zw. myśliwskiej, w której mieszczą różne drobiazgi, przekąskę myśliwską, i w którą można też schować ubitego zająca, o ile niema służby, któraby go poniosła. W Niemczech zamiast torby używają ściąganego rzemykami i zakładanego na plecy worka myśliwskiego, tak zw. „rucksack'a". Dzisiejsze polowania jednak nie wymagają od myśliwego dźwigania tylu różnych przyborów, bo do dzisiejszej odtylcowej, ulepszonej broni, prócz nabojów i klucza nic nie potrzeba, a kogo stać na polowanie, ten może się tak urządzić, by miał i służbę do noszenia zwierzyny, a przynajmniej chwilowe, w tym celu wynajęte czyjeś usługi i by nie potrzebował obciążać swego ciała różnymi ciężarami, wyczerpującymi siły i tamującymi ruchy. Manierka płaska dla zaspokojenia dokuczającego, zwłaszcza w lecie, pragnienia, nóż myśliwski, wreszcie przy ładownicy przyczepiony mały bacik na psa i świstawka — oto wszystko, co oczywiście może być potrzebne. Na polowanie w wyjątkowych warunkach, gdzie dojść może do spotkania wręcz z dzikiem, lub z niedźwiedziem, nosi się jeszcze kordelas. Są to już jednak zupełnie wyjątkowe i rzadkie okoliczności.



№ 222. № 223. № 224. № 225.

Fig. 31. Klucze do wyciągania nabojów i łusek z luf.

S t r ó j m y ś l i w s k i powinien być ciepły, lekki, nie

krępujący ani trochę ruchów, nie dolegający ciału, nie zdradzający myśliwego w lesie kolorem, ani świecidłami. Bielizna flanelowa i wełniana, jako miękka i ciepła ma nad wszelką inną zdecydowaną wyższość, kolory szare, szaro-zielonawe i brunatne, jako zlewające się z tłem kniei lepsze są od innych. Obuwie myśliwskie powinno być ciepłe. Nogi na polowaniu pracują bardzo dużo, nie trzeba tedy nigdy krępować ich, nawet — modą, trzeba zapewnić im zawsze wygodny, swobodny ruch. Wogóle, co do stroju myśliwskiego istnieją mody tak samo, jak co do kroju fraka, czy żakietu. O ile te mody dają myśliwemu wygodę i odpowiadają celowi, o tyle ich się używa. Każdy jednak myśliwy ma zwykle modę własną, własny styl w ubraniu i przyborach, a dochodzi do niego doświadczeniem i przyswojeniem sobie tego, co dla jego indywidualności jest najodpowiedniejsze. Dobry myśliwy powinien przedewszystkiem znać się na obyczaju łowieckim i dobrze strzelać. Te zalety są ważniejsze od przystrojenia się w modny kostyum myśliwski, który sprawić sobie i nosić może lada chłystek, ale być myśliwym i to dobrym myśliwym — na to potrzeba zostać czemś więcej, niż modnym chłystkiem.



Fig. 32 i 33. Sposób noszenia strzelby.

Powyżej skreśliliśmy wszystkie ogólne zasady zaznajomienia się z bronią myśliwską i przygotowania się do jej użytku. Przechodzimy do praktyki.

JAK NALEŻY NOSIĆ I NABIJAĆ BROŃ MYŚLIWSKĄ.

Myśliwy w polu, czy w lesie, powinien broń nosić tak, aby, nie narażając siebie i otoczenia na niespodziewane wy-

palenie wypadkowe, mógł się z niej każdej chwili złożyć, skoro zwierzyna się okaże. Dopóki polowanie nie rozpoczęte, broń powinna być nie nabita i wisieć w pozycyi normalnej na ramieniu, lufami na dół lub do góry, nigdy poziomo.



Fig. 34. Prawidłowy sposób trzymania broni przy zakładaniu nabojów.

W chwili rozpoczęcia polowania myśliwy ujmuje broń w ręce osadą do góry, lufami na dół, aby wylot tych luf nikomu nie zagrażał, łamie ją, wsuwa w lufy ładunki, zamyka broń (fig. 34 i 35) i podnosi ją do pozycyi, w której bądź stoi z nią na stanowisku, bądź posuwa się po terenie w zupełnem pogotowiu do strzału (fig. 36). Przy zamykaniu broni zdarzają się wypadki puszczenia strzału z różnych, niezależnych od woli myśliwego przyczyn, jak n. p. kiedy pomiędzy baskilę a łuskę naboju dostanie się jaka twarda grudka, kiedy piston wystaje zanadto z osady, albo kiedy sztyft nie wchodzi dostatecznie w swoje łożysko. Dlatego trzeba przy nabijaniu i zamykaniu broni b e z w a r u n k o w o tak manewrować, aby wyloty luf w żadnym wypadku nikomu nie zagrażały.

TRZYMANIE BRONI I POZYCYA DO STRZAŁU.

Powinno się trzymać broń mocno obu rękami. Ponieważ jednak przy składaniu się do strzału ręka lewa wykonywa znaczny ruch ku prawej stronie, aby strzelbę rzucić w należyte miejsce, nie należy jej przeto zbytnio wyciągać naprzód pod lufami, aby koniecznem ściągnięciem jej nie opóźniać mierzenia. Myśliwy, mierząc, stoi na nogach wygodnie, z lewą

wysuniętą nieco naprzód w pozycyi swobodnej, podając ciało lekko naprzód, tak, aby broda znajdowała się na linii pionowej nad lewą stopą, przyczem nigdy nie należy zginać nóg w kolanach. Mięśnie powinny być swobodne, całe ciało bez żadnego przymusu w zupełnie wolnej równowadze. Strzelając do tarczy, nie ma myśliwy potrzeby zmiany tej pozycyi, skoro jednak strzela do zwierzyny ruchomej, powinien frontem zawsze zwrócić się do kierunku jej ruchu, czyniąc stosowny półobrót lekki, zawsze z prawej nogi, której dlatego nie należy nigdy wysuwać zbyt daleko w tył poza siebie. Obie nogi powinny stać na ziemi mocno i pewnie; dobrze jest, kiedy lewą można postawić nieco niżej od prawej, bo zyskuje się w ten sposób naturalne pochylenie ciała naprzód. Ciało całe powinno być zupełnie gotowe do wytrzymania lekkiego uderzenia i wstrząśnienia, jakie daje strzał, i to w tym stopniu, by można go bez przygotowań natychmiast dublować, t. j. powtarzać.



Fig. 35. Prawidłowy sposób zamykania strzelby.

STRZAŁ.

Myśliwi początkujący powinni ćwiczyć się w składaniu bronią nienabitą przez pewien czas, zanim dojdą do swobodnego jej używania na polowaniu. Przy ćwiczeniach tych chodzi o pozyskanie najszybszego tempa dla ruchów, przy najszybszem i najdokładniejszem naturalnie chwytaniu na oko i muszkę broni upatrzonego celu...

Przy ćwiczeniach tych należy przechodzić kolejno te pozycye, jakie następnie przybiera myśliwy w polu, czy w lesie na polowaniu, by się przyuczyć do automatycznych ruchów



Fig. 36. Gotów do strzału.

prawidłowych. Obok podajemy rysunek, na którym kolejne zmiany tych ruchów przed samym momentem strzału są uwydatnione (fig. 37 i 38).

Należy zatem, stosując się do powyższego rysunku, wziąć strzelbę w obie ręce tak, aby prawa obejmowała szyjkę osady, a lewa trzymała lufy w tem miejscu, gdzie się kończy czółenko łoża, aby po złożeniu się do ramienia była prawie zupełnie wyprostowaną. Następnie stanąć w pierwszej pozycyi, t. j. aby pięty się dotykały, a końce stóp były oddalone o jakie 15—25 ctm. Wysunąć lewą nogę naprzód na pół kroku

i pochylić nieco ciało naprzód tak, aby podbródek znajdował się na linii pionowej nad lewą stopą. Ciało tak przechylone daje zupełnie pewny opór od wstecznego po strzale uderzenia strzelby w ramię i zapewnia zupełną równowagę, potrzebną do ewentualnego dublowania. Stojąc w tej pozycyi, rzuca się strzelbę szybko do ramienia, mając obydwa oczy otwarte i mierzy się najszybciej, o ile można, do obranego celu, trzymając palec wskazujący ręki na cynglu, w pogotowiu do pociśnięcia w chwili, kiedy broń dotknie ramienia i oko cel na



Fig. 37 i 38.

Idziemy naprzód. Stać! Strzał.

muszkę chwyci. Trzeba się starać, aby różnica czasu pomiędzy obu tymi momentami była jaknajmniejsza. Palec należy na cynglu kłaść do nacisku ostatnim stawem, lekko, nie opierając reszty palca na osadzie, lub innej części broni, a samą broń należy do ramienia przycisnąć mocno i pewnie.

Składać się w ten sposób do celu upatrzonego trzeba raz na lewo, drugi raz na prawo, aby ćwiczenie dało jaknajszersze pole strzału na obie strony. Strzelając do tarczy, dobrze jest czynić to z chodu, t. j. postawić parę kroków naprzód i, zatrzymując się na ostatnim, w wyżej opisanej pozycyi prawidłowej strzelić. Nie należy jednak nigdy strzelać, póki się nie ma absolutnej pewności pokrycia celu. Cel pokrywa się w ten sposób, że naprowadza się na jego centralny punkt

muszkę broni, którą prawe oko (przy przymknięciu lewego) powinno zobaczyć na linii prostej, biegnącej z pośrodka kurków po szynie, t. j. spojeniu luf. Przy strzałach z broni kulowej używa się jeszcze wizyera, t. j. bramki z ruchomym rowkiem do nastawiania na obliczoną już z góry w metrach odległość, i wówczas oko przeprowadza linię celu przez rowek wizyera i muszkę na cel.

Strzelać do zwierzyny należy dopiero po dostatecznem wyćwiczeniu się w strzałach do tarczy, najprzód nieruchomej, następnie ruchomej, t. j. przesuwanej odpowiednim mechanizmem przed strzelcem, w tempie zwykłego ruchu zwierzyny czworonożnej w ucieczce, wreszcie do kul glinianych, szklanych, czy kauczukowych, wyrzucanych w powietrze zapomocą odpowiedniego przyrządu na pewną odległość i wysokość. Pierwszem ćwiczeniem strzelania do zwierzyny żywej jest strzelanie do gołębi, wypuszczonych w powietrze z klatki, na pewien dystans przed strzelającym, nie należy jednak ćwiczenia tego łączyć z tak zwanym tir aux pigeons, t. j. konkursowem strzelaniem do gołębi, utrudnionem przez specyalne warunki i dostępnem tylko dla wyćwiczonych już strzelców.

STRZAŁ DO PTAKA W LOT.

Przy strzałach do ptaków w lot, których naukę rozpoczyna się od strzelania do ptactwa, puszczonego z klatki, trzeba zachowywać zimną krew (co zresztą jest warunkiem każdego dobrego myśliwskiego strzału), umieć wyszukać chwilę właściwą do strzału, czyli obliczać szybko odległość, na jaką się strzela, i szybko mierzyć. Szybkiego obliczania odległości uczy się początkujący myśliwy przez liczne i często powtarzane doświadczenia ze strzałami do tarczy, do której się podchodzi z dalszej odległości i strzela na oko, a potem dla sprawdzenia, czy ocena dystansu nie zawiodła, wymierza się go krokami, lub metrem. Przeciętna odległość strzału dla broni śrutowej wynosi 50 zwykłych, męskich kroków. Dobra broń z lufami choke powinna bić jeszcze rdzennie do 80,

a nawet 100 kroków; donośność pojedyńczych ziarn śrutu dochodzi do 200 i więcej kroków, strzelać należy jednak zawsze na taki dystans, który daje absolutną prawie pewność zabicia zwierzyny, o ile strzał będzie celny. Przy strzelaniu na większe odległości nabój śrutu rozsypuje się już dość szeroko, i zwierzyna może być częściej tylko postrzeloną, skut-



Fig. 39. Ptak leci na myśliwego wysoko.

kiem czego, o ile myśliwy jej nie odnajdzie, ginie bez żadnego dlań pożytku, nie dając satysfakcyi zdobyczy ani zadowolenia z celności strzału.

Zależnie od kierunku, w jakim zwierzyna lotna, ptak, zjawia się w stosunku do myśliwego, mamy na polowaniu do czynienia z różnymi rodzajami strzałów i musimy być zawsze przygotowani na użycie każdego z nich, zwierzyna bowiem nie zapowiada ani swego zjawiania się, ani kierunku otu. Pierwszym rodzajem strzałów do ptactwa w lot jest

STRZAŁ DO PTAKA CIĄGNĄCEGO NA MYŚLIWEGO.

Można go podzielić na trzy kategorye: 1) ptak zbliża się ciągnąc, czyli lecąc wysoko, powyżej głowy myśliwego;



Fig. 40. Strzał poza siebie do ptaka, który przeleciał wysoko nad głową myśliwego.

2) ptak leci nizko, n. p. na jeden metr nad ziemią, wreszcie 3) ptak leci na wysokości głowy myśliwego.

W pierwszym wypadku należy strzelać przed niego i to tem dalej przed niego, im szybciej leci i bliżej się znajduje. Jeśli jest jeszcze na jakie 30—35 metrów od myśliwego, wystarczy brać na cel linię jego lotu niewiele przed nim (fig. 39).



Fig. 41. Strzał do boku.

W chwili naciskania cyngla należy broń lekko posunąć troszeczkę od przodu ku tyłowi po linii lotu, aby strzałem całym zakryć ptaka.

Jeżeli ptak ciągnie nizko, należy końce luf opuścić i strzelać pod ptaka, inaczej, mierząc wprost w niego, trafimy w linię lotu za nim już. Jest to strzał dość trudny, trzeba bowiem broń przy nim trzymać zawsze dość wysoko w ramieniu, na polowaniach zaś z naganką na kuropatwy zasłona z krzaków często przeszkadza dobrze się doń złożyć. W trzecim wypadku, kiedy ptak ciągnie na wysokości głowy myśliwego, mierzy się wprost w niego, ale nieco górą. Ważną jest rzeczą, aby przy tym strzale nie dopuszczać do siebie zwierzyny zbyt blizko.



Fig. 42. Ptak odlatuje tuż ponad ziemią.

STRZAŁ DO PTAKA, KTÓRY PRZECIĄGNĄŁ WYSOKO NAD GŁOWĄ MYŚLIWEGO.

Trafia się często na polowaniach z naganką, kiedy ptactwo zrywa się nagle tuż przed linią myśliwych i kiedy z powodu blizkości naganki przed siebie już strzelać nie można. Ptak wówczas wzbija się szybko w górę i przeciąga nad głową myśliwego poza niego, myśliwy zaś robi całkowite pół obrotu ciałem i strzela za nim, mierząc pod niego, tak

jednak, aby muszka była na linii lotu przed ptakiem (fig. 40). Jeżeli ptak przeleciał między stanowiskami nizko, wówczas strzela się ponad i przed nim, przyczem zakrywamy go wylotem luf, skutkiem czego strzał ten jest już znacznie trudniejszy.

STRZAŁ DO BOKU — „NA POŁĘ".

Jest to najłatwiejszy prawie ze wszystkich strzał do ptactwa, przeciągającego przed myśliwym bokiem, przyczem szybkość lotu i odległość daleko łatwiej ocenić, a zwierzyna przedstawia myśliwemu do strzału całą jedną swoją stronę.



Fig. 43. Ptak odlatuje w linii poziomej.

Strzela się tedy, oceniwszy odległość, zakładając, t. j. mierząc przed ptaka po linii jego lotu, a jeżeli odległość jest znaczna, to trzeba brać trochę ponad tę linię, mając na uwadze opadanie śrutu, t. j. obniżanie się linii lotu pocisku w miarę zwiększania się odległości (fig. 41). Do ptactwa, ciągnącego „na połę", t. j. z boku, a i do lecącego na myśliwego, można zawsze strzelać na większą odległość, niż do ptaków, oddalających się od niego, gdyż śrut uderza w pierwszych dwóch wypadkach silniej, skutkiem skrzyżowania się linii dwóch przeciwbieżących szybkich ruchów.

Strzelając do ptactwa, mijającego nas z prawej strony, trzeba się dobrze na tę stronę zwrócić w pasie, a nawet unieść

lewą nogę i na prawej zrobić pół obrotu w prawo. Pozwoli to utrzymać dobrze równowagę i poprawić z lewej lufy, jeżeli z prawej się chybiło. Strzały na lewą stronę są łatwiejsze, bo lepiej jest w tę stronę broń w złożeniu prowadzić za zwierzyną.

STRZAŁ DO PTAKA ODLATUJĄCEGO OD MYŚLIWEGO.

Ten rodzaj strzału trafia się pod trzema postaciami: 1) kiedy ptak odlatuje, wznosząc się ku górze, 2) opadając na dół, 3) ciągnąc w linii poziomej. W pierwszym wypadku

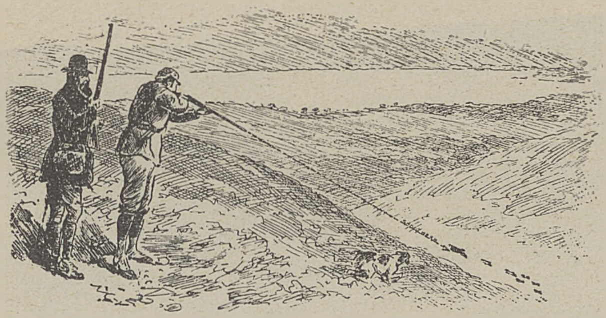


Fig. 44. Strzał do ptaka, opuszczającego się ku dołowi.

mierzy się nieco pod ptaka, w drugim i trzecim nieco ponad niego (fig. 42 i 43). Jeżeli ptak wznosi się w górę pod kątem prawie pół-prostym i więcej niż 45°, mierzy się więcej nad niego — jeśli opuszcza się pod takimże kątem na dół, więcej pod niego (fig. 44), jeżeli zaś w jednym, lub drugim locie zakreśla jeszcze łuk, należy równocześnie założyć nieco przed niego. Są to strzały trudniejsze.

STRZAŁY Z PRZYRZUTU.

Bardzo często na polowaniach zwierzyna zjawia się tak raptownie przed myśliwym, w locie, czy w biegu, że niepo-

dobna zmierzyć do niej dokładnie, zaraz bowiem po zjawieniu się ginie w gąszczu leśnym, lub za jakąkolwiek naturalną zasłoną, protegującą jej ucieczkę. W takich razach strzela się „z przyrzutu“, t. j. bardzo szybko, w momencie, kiedy przykład broni dotknął zaledwie ramienia, zanim oko miało czas ocenić odległość i wziąć na cel zwierzynę. Myśliwi gorący dają takie strzały z odruchu nerwowego, ale myśliwi wytrawni strzelają z przyrzutu nie gorzej, niż z przykładu normalnego. Do dobrego jednak strzału z przyrzutu potrzeba dwóch sprzyjających okoliczności: składnej, t. j. przykładnej broni

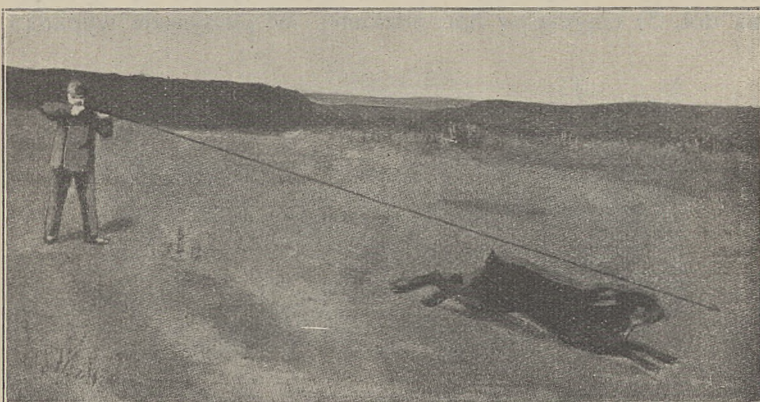


Fig. 45. Strzelać ponad zającem.

i wprawy w szybkiem braniu na cel. Myśliwy, który ćwiczył się dobrze w celowaniu z obu oczami otwartemi, nie chybi, strzelając z przyrzutu. Ręce jego automatycznie rzucą broń w linię celu, choć stanie się to tak szybko, że oko nie uświadomi sobie tego atomu sekundy i myśliwy strzela pod wrażeniem, iż wcale nie mierzył. Wprawa decyduje o rezultacie.

STRZAŁY DO ZAJĄCA.

Do zająca, uciekającego od myśliwego, strzela się, mierząc znacznie ponad nim i przed niego, aby w biegu wpadł

w cel strzału. Najlepiej brać pomiędzy słuchy, trzymając muszkę nad łbem. Jeżeli zając idzie „na sztych“, t. j. do myśliwego, wówczas strzela się, mierząc przed niego troszeczkę nad ziemię (fig. 45 i 46). Jeżeli zaś ucieka bokiem, na połę, mierzy się na szerokość dłoni przed łbem i także troszkę

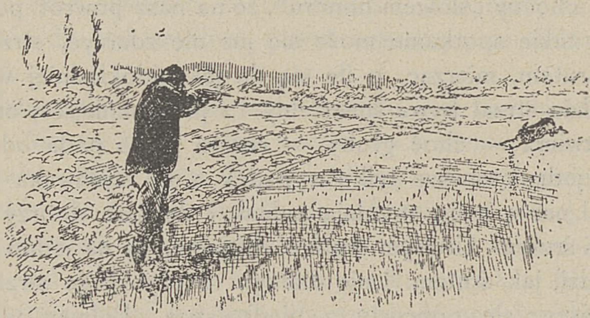


Fig. 46. Strzelać przed zająca.

nad ziemią, na wysokości korpusu zająca. Ta sama zasada mierzenia obowiązuje przy strzałach do lisa i drobnej zwierzyny czworonożnej.

STRZAŁY DO ZWIERZYNY GRUBSZEJ.

Do zwierzyny grubszej zalicza się u nas rzadki bardzo już niedźwiedź, ryś i łoś, jeleń i daniel, dzik i wilk, wreszcie względnie i sarna, a z ptactwa głuszec. Obyczajem myśliwskim jest, że do tej zwierzyny strzelać się powinno tylko kulą. Niemieckie łowieckie przysłowie powiada, że „każda zwierzyna raciczna zasługuje na kulę“. Wymienione powyżej drapieżniki nie mają wprawdzie racic, ale rozumie się samo przez się, że śmiesznością byłoby strzelać do nich śrutem, jak do kuropatwy, czy kaczki. Naturalnie obowiązek myśliwski strzelania do grubszej zwierzyny kulą istnieje tylko wówczas, o ile myśliwy prawidłowo na nią poluje, t. j. o ile do spotkania się z nią jest przygotowany. Zdarza się przecież, że, polując na zające, albo nawet na ptactwo, spotyka my-

śliwy grubego zwierza wypadkiem. Na obecność jego nie liczył, nie spodziewał się jej zupełnie, zwierz znalazł się na jego drodze przypadkiem: cóż wówczas zrobić, skoro w lufach i ładownicy tylko śrut ma się przy sobie? Iść do domu po kule? dobrzeby to było, gdyby zwierzyna upewnić nas chciała choćby „słowem honoru“, że na nasz powrót poczeka. Drugie takie spotkanie może się już nie zdarzyć, strzela się więc śrutem, mierząc, o ile się da jaknajdokładniej w miejsca, gdzie strzał bywa śmiertelny, i z jaknajmniejszej odległości. I zwierz — choć gruby — często gęsto pada od śrutu. Jest to jednak zawsze tylko wypadek, a nie myśliwska reguła.

U nas w kraju strzelają jednak i do sarn dobrzy nawet myśliwi śrutem. Grubym śrutem, loftkami, co na jedno prawie wychodzi, jak śrutem. I nie dlatego to czynią, że strzał kulą trudniejszy, ale poprostu z niedbalstwa. Polując w kniei, strzela się zwykle do wszystkiego: rzadko kto u nas ma specyalną broń do kul, a jeszcze rzadziej driling czyli trzylufkę. Jedna broń, zwykle dwunastka, jak „Mädchen für Alles“ służy do wszystkiego. Bije się z niej kuropatwy, przepiórki i zające, a do kniei bierze się na sarny, nawet na dzika, a strzelałoby się z niej i do jeleni choćby, gdyby tylko ta zwierzyna była częstsza, i gdyby jej właściciele dopuszczali takie strzały do niej, pomimo że prawdziwy strzał myśliwski do rogacza powinien być tylko kulą. Po kuli zwierz albo ruluje w ogniu na miejscu, albo pójdzie jeszcze farbując, ale zawsze zostanie (z wyjątkiem niemyśliwskich, fuszerskich postrzałów w badyle, lub słabizny, albo mięśnie zadu, bez naruszenia kości), i łatwo go dojść i zabrać, albo wreszcie — chybiony, idzie zdrów w knieję. A po śrucie, o ile nie dostanie naboju na komorę (Blattschuss — t. j. na serce i płuca), albo w szyję, w łeb, wreszcie tak, żeby aż do mózgu doszło, lub w krzyże, idzie postrzałek daleko, pokłada się, żyje ranny kilka, lub kilkanaście dni i zdycha gdzieś w leśnym zaułku, służąc za potrawę lisom i jastrzębiom...

Z samych już zatem względów praktycznych strzał kulą do rogacza powinien być regułą obowiązującą. A przytem

sprawia on daleko wyższe zadowolenie łowieckie myśliwemu, niż strzał śrutowy.

Strzela się u nas jeszcze kulą do rogacza z podjazdu. Najczęściej do stojącego. Pozatem kul używają nasi myśliwi wyłącznie tylko na polowaniach na jelenie, daniele, dziki, a co do tych ostatnich, to zdarzają się „licencye“, że strzelają sobie do nich myśliwi, nawet uchodzący za dobrych — loftkami.

Naturalnie — strzał kulą o wiele jest trudniejszy, niż śrutem. Ma się tylko jeden pocisk do trafienia zwierza, zamiast całej garści śrutu. Powiedzieliśmy już przy opisie broni myśliwskiej, że kulami strzela się z broni specyalnej, t. zw. sztućca, o lufach gwintowanych. Kula idzie na daleko większy dystans, niż śrut, a linia krzywizny, jaką pocisk w biegu do celu zakreśla, mniej jest wypukła, szybkość pocisku skutkiem ruchu wirowo-obrotowego, nadanego gwintami, większa. Ponieważ mierzenie z broni kulowej na znaczne odległości przedstawia dużą trudność, bo trudno tak na oko ocenić przy większym dystansie obniżenie pocisku w punkcie jego uderzenia w cel, w stosunku do linii, jaką przebiega od wylotu broni do celu, przeto fabryki broni kulowych każdą sztukę swego wyrobu ostrzeliwują przed wypuszczeniem jej w handel próbnymi strzałami do tarczy na różne dystanse i osiągnięte przez to doświadczenie wskazówki do mierzenia wnoszą w formie wyraźnych cyfr na tak zwany „wizyer“. Wizyer ten składa się z listewki poprzecznej, umieszczonej w ramce i osadzonej na lufach zaraz przy ich nasadzie. Na listewce jest rowek trójkątny (podstawą trójkątu do góry, ostrym wierzchołkiem na dół), który pada pionowo na szynę luf i przez który widzi się, celując, muszkę broni u wylotu, a dalej sam cel strzału. Na ramce wizyera zaznaczone są kreski, a przy nich cyfry 100, 150, 200, 250 i t. d. Otóż, celując na odległość 100 ruchów czy kroków (zależnie od miary dystansu, na jaką broń jest ostrzelana), przesuwa się listewkę aż do kreski, zaznaczonej cyfrą 100, celując na 300, aż do kreski z cyfrą 300 i t. p. W ten sposób nastawia się broń do celu automaty-

cznie, oceniając naturalnie dystans strzału na oko, i celuje się, mierząc przez linię prostą, biegnącą od oka przez rowek wizyeru i muszkę do punktu celu, w który chcemy trafić.

Takie mierzenie jest naturalnie zasadniczo możliwe tylko do zwierzyny stojącej, albo poruszającej się bardzo wolno. Strzelając kulą do zwierzyny, czynimy to zwykle na dystans, nie przenoszący 100—120 kroków i wówczas posługujemy się zasadniczemi, ogólnemi wskazówkami brania n a c e l tych miejsc w ciele zwierzyny, w które strzał kulą jest śmiertelny. A więc — do rogacza, jelenia, daniela, dzika, łosia strzela się, mierząc na komorę, t. j. na serce. Dlatego najlepsze strzały do tej zwierzyny są „na połę“. Nie powinno się do grubej zwierzyny strzelać na sztych, ryzykuje się bowiem „obcierkę“, t. j. podłużną, powierzchowną ranę wzdłuż korpusu zwierzęcia, która najczęściej jest tylko rozdarciem jego skóry, ale ani go nie ruluje na miejscu, ani nie przeszkadza mu ujść. Lepiej jest strzelać do zwierzyny z tyłu i wówczas mierzy się z góry w krzyż, mniej więcej w miejsce za początkiem kręgów szyjowych, do dzika najlepiej w łeb, za ucho. To samo dotyczy także innych, grubszych gatunków zwierzyny. Strzały w badyle, t. j. w nogi i brzuch, nie są prawidłowo myśliwskie i uważane są za fuszerkę.

Strzały z przyrzutu z broni kulowej możliwe są tylko na średnią odległość, i mogą sobie na nie pozwalać tylko dobrze kulami strzelający myśliwi.

STRZAŁY ŁOWIECKIE. — POLOWANIE, JAKO SPORT.

Każdy rodzaj polowania na każdy gatunek zwierzyny wymaga jeszcze, poza umiejętnością dobrego, t. j. celnego strzelania, łowieckiej znajomości sposobu danego polowania. Bo na cóż zda się umieć dobrze strzelać, jeżeli do strzału się nie dojdzie? A sposoby łowieckie dają właśnie sposobność do strzału, czyli do spotkania pożądanej zwierzyny. Dlatego należy wtajemniczyć się w sposoby i rodzaje polo-

wania, dobrze się z niem zapoznać. Umiejętność to tak obszerna i tak urozmaicona pod względem rozlicznych teoryi, że niepodobna jej wyczerpać w niniejszym podręczniku, przeznaczonym głównie do nabycia umiejętności ćwiczeń sportowych. Zaznaczając tu przeto główne tylko sposoby polowania, ciekawych szczegółów czytelników odsyłamy do literatury specyalnej, złożonej z całego szeregu monografii i opisów szczegółowych.

Najważniejszymi i najpowszechniejszymi sposobami polowania są następujące rodzaje łowów: 1) polowanie z wyżłem, t. j. z psem, który zwierzynę wyszukuje i wystawia, 2) polowanie z naganką, t. j. przy pomocy pewnej ilości ludzi, zwierzynę na myśliwego, czy myśliwych napędzających, 3) polowanie z psami gończymi, t. j. ogarami, które, puszczone w knieje, zwierzynę bądź po tropie, bądź na oko na myśliwych pod strzał gonią, 4) polowanie par force, t. j. konno i z psami, które zwierzynę gonią dopóty, dopóki jej zupełnie nie sforsują i nie zmuszą do zatrzymania się, a wówczas myśliwi zabijają ją lub biorą żywcem. Polowanie to uprawiane jest tylko przez ludzi bardzo bogatych, bo wymaga utrzymywania psiarni i całego ekwipażu myśliwskiego, a nadto odbywa się na dużym terenie, bez względu na szkody, jakie przytem wyrządza się w ziemiopłodach, za co trzeba płacić odszkodowania.

Do polowań par force należą także polowania z chartami na zające, lisy, czasem wilki, czasem dropie, najczęściej u nas uprawiane na pierwsze dwa gatunki zwierzyny.

Następnie idą polowania na ptactwo na ciągach (na słonki) i tokach (na głuszce i cietrzewie), wreszcie błotne polowania na ptactwo wodne i błotne.

Ze wszystkimi tymi sportami trzeba się zapoznać najpierw teoretycznie, a następnie praktycznie, i nie jest to bynajmniej rzecz łatwa. Znaczenie sportowe myśliwstwa występuje tu jednak dopiero w całej pełni. Polega ono nietylko na ćwiczeniu szkolnem w obejściu się z bronią i w celności strzałów, ale przedewszystkiem na praktycznem ćwiczeniu

się w łowiectwie, t. j. zastosowaniu praktycznem umiejętności strzelania do zdobycia zwierzyny. Istnieje w tym kierunku cała szkoła łowiecka, w której przechowują się z pokolenia na pokolenie stare tradycye łowieckie i wypraktykowane sposoby polowań, wzbogacone dorobkiem nowoczesnej techniki strzeleckiej. Początkujący w myśliwstwie sportsman, jeżeli pragnie zostać dobrym myśliwym, musi całą tę szkołę przejść stopniowo, poczynając od polowań na drobną zwierzynę, kończąc na najgrubszej, do której spotkania powinien chętnie szukać okazyi w miarę środków i okoliczności życia.

Dobry myśliwy musi nadto zapoznać się z obyczajami i warunkami życia zwierzyny, musi się nauczyć ochraniać ją i hodować, bo chcąc mieć prawo zabijania, trzeba przedtem rozwijać i protegować życie zwierzęce we wszystkich jego formach. Wszystko to przedstawia ciekawy i obszerny materyał do studyów i doświadczeń praktycznych, do wszystkiego też tego potrzeba dobrej woli, szczerej chęci, zapału, wytrwałości i indywidualnej dzielności fizycznej człowieka. Ćwiczenie łowieckie kształci te zdolności i siły fizyczne coraz więcej, czyniąc z myśliwego jednostkę bystrą, odważną, wytrwałą na trudy i dzielną.

PISTOLET I STRZELANIE Z NIEGO.

Dodatkowem ćwiczeniem strzeleckiem jest strzelanie z pistoletu. Pistolet jest to broń palna, służąca właściwie nie do użytku myśliwskiego (z wyjątkiem pewnych rzadkich wypadków polowania z chartami na wilki), lecz tylko do obrony osobistej, a także do przyjętej przez pewne reguły życia towarzyskiego obrony swego honoru — w pojedynku.

Nie myślimy bynajmniej roztrząsać tutaj słuszności tego mającego za sobą dawną tradycyę obyczaju pojedynkowego w obronie honoru. W ostatnich czasach znalazł on i znajduje coraz więcej przeciwników, i ostatecznie można powiedzieć, że postęp kultury powinienby stosunki towarzyskie postawić nareszcie na takim poziomie, na którym uciekanie się do re-

gulacyi osobistych rachunków z bronią w ręku stałoby się raz na zawsze zbyteczne. Tymczasem jednak stosunki te tak się niekiedy układają, że człowiek, nie szukający z nikim zwady, stawiany bywa w położeniu, z którego niema wyjścia, prócz pojedynku. Na taką, zawsze przykrą okoliczność, trzeba jednak być zabezpieczonym, a zabezpieczyć się można tylko przez odpowiednią naukę użycia broni pojedynkowej. Jest nią pistolet, rapier i szpada. O użyciu trzech ostatnich

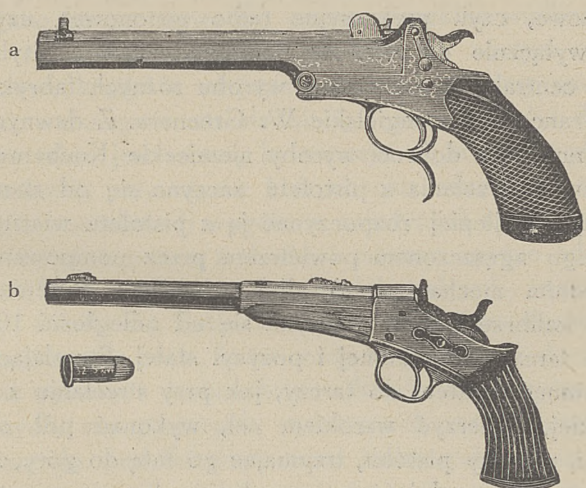


Fig. 47. a) Pistolet tarczowy odtylcowy, b) pistolet tarczowy odtylcowy Remington'a.

rodzajów tej broni traktuje rozdział następny naszego podręcznika, którego też dotyczą wypowiedziane tu o obyczaju pojedynkowym uwagi. Pistolet, jako broń palna, technicznie stanowi przynależność opisu używania broni myśliwskiej. Nauka pojedynkowego użycia pistoletu posiada jednak pewne zalety bezsporne. I tak — uczy nas obejścia się z bronią kieszonkową, co przydać się może w pewnych okolicznościach praktycznie dla obrony życia przed czyimś napadem, a następnie wyrabia celność oka, zimną krew i pewną strze-

lecką zręczność, przydatną także w myśliwstwie i stanowiącą ćwiczenie zupełnie sportowe.

Pistolety, podobnie jak broń myśliwska, były dawniej kółkowe, skałkowe, pistonowe, czyli perkussyjne, dziś zaś technika ich wyrobu dała nam pistolety odtylcowe różnych systemów, rewolwery i pistolety magazynowe.

Rewolwer, brauning i inne pistolety magazynowe służą do obrony życia i są bronią kieszonkową, lub wojskową.

Pistoletów właściwych, używanych dziś, są dwa rodzaje: kapiszonowe, czyli perkussyjne (albo pistonowe), używane prawie wyłącznie do rozpraw pojedynkowych, i odtylcowe, systemu centralnego Lancastra, wyrobu różnych fabryk, najlepsze Francotte'a i angielskie W. Greenera. Z dawnych fabryk słynne są z dobroci wyroby niemieckie Kuchenreitera.

Nauka strzelania z pistoletu zaczyna się od strzelania do tarczy. Najlepiej rozpoczynać ją z pistoletu wiatrowego (nabijanego zgęszczonem powietrzem przez pompowanie go odpowiednim mechanizmem), albo z pistoletu systemu Flobert'a o kalibrze 7 mm. Zaczyna się od odległości 10 kroków, do tarczy nieruchomej i pozycyi stałej. Strzelający powinien stanąć frontem do tarczy, jak przy strzelaniu z broni myśliwskiej, zmierzyć wzrokiem cel, wykonać pół obrotu w lewo i, ująwszy pistolet, trzymając go lufą do góry, z palcem na cynglu, podnieść na wysokość oka, nie wyprężając ramienia, zmierzyć przez muszkę na cel i strzelić wolno, nie gorączkując się. Wprawiwszy się już dostatecznie do obejścia z bronią pistoletową w ten sposób, powinien strzelać na komendę, zwiększając odległość od tarczy i tempo komendy.

Dystansem, czyli metą pojedynkową, jest odległość 15 do 25 metrów, lub kroków. Trzeba zatem wyrobić sobie celność oka i ręki na tę odległość, poza którą pistolet przeciętny celnie już nie niesie (z wyjątkiem dalekonośnych, precyzyjnych). Strzelać trzeba zawsze najpierw z pistoletów odtylcowych, bo szarpnięcie ich przy strzale daleko jest mniejsze, niż pistoletów, z góry nabijanych. Dopiero, skoro się dobrze strzela z pierwszych, należy próbować użycia drugich. Czas mierzenia

trzeba zrealizować do minimum tak, aby módz celnie strzelić w przeciągu trzech do pięciu sekund. W tym celu, jeżeli nie ma się towarzysza, któryby komenderował, należy strzelać z sekundnikiem. Jest to przyrząd zegarowy, wybijający głośno i miarowo sekundy, który, postawiony na stole, czy krześle obok strzelającego, daje mu tempo mierzenia i strzału.

Z pistoletu strzela się do celu dużego i najczęściej nieruchomego, w praktyce określone więc wyżej tempo, zwłaszcza przy niewielkiej odległości, powinno wystarczyć zupełnie. Jako tarczy używa się często manekina wielkości dorosłego człowieka. Najprzód zawiesza się na tym manekinie papierowe krążki w miejscach, w które chcemy nauczyć się trafiać, a następnie strzela się już bez krążków celowych. Ważną także jest rzeczą, by nauczyć się strzelać z pistoletów bez muszek, przy użyciu których oko samo chwyta cel na lufę. Do manekina (i wogóle w pojedynku) strzela się z wolnej pozycyi, a potem z chodu, i mierząc zawsze od góry ku dołowi. W chwili, kiedy oko znajduje cel w $^1/_3$ wysokości od głowy, strzela się. Takie strzelanie do tarczy i manekina jest ćwiczeniem oka i ręki, które może doprowadzić do bajecznej niemal wprawy i doskonałości. Strzela się przytem do kul szklanych, czy glinianych, wyrzucanych mechanicznie w powietrze, do przedmiotów coraz mniejszych, coraz szybciej mierząc, nawet do ptaków w locie, o ile można je podejść na właściwy dla strzału dystans. Naturalnie z pistoletu strzela się tylko i zawsze kulą.

Najważniejszymi przymiotami strzelca, poza zdolnością i wprawą oka w chwytaniu na cel przedmiotu, do którego się strzela, jest zimna krew i wyrobienie t. zw. „pewnej“ albo „niezawodnej“ ręki. Polega ono na takiem opanowaniu nerwów, aby ręka przy strzale nie drgała i nie pozwoliła się wytrącić z pozycyi szarpnięciem pistoletu przy strzale. Rękę taką pozyskuje się naturalnie tylko przez ciągłe ćwiczenie i wprawę.

III

FECHTUNEK

FECHTUNEK.

Fechtunek, nazywany także szermierką, jest to sztuka użycia broni białej (siecznej), w celu ataku lub obrony, zatem — zawodowo w służbie wojskowej przygodnie w wypadkach pojedynkowych.

Nie powtarzając już tego, co o pojedynkach wogóle powiedzieliśmy w rozdziale poprzednim, zaznaczamy, że jeżeli nauka strzelania z pistoletu jest ćwiczeniem sportowem, zupełnie poza odniesieniem jej do praktycznego użytku na mecie, a jedynie tylko z powodu dodatniego wpływu, jaki ćwiczenie to wywiera na uzdolnienie oka i ręki do pewnej produkcyi fizycznej, mającej wartość sportową, to fechtunek na nazwę ćwiczenia sportowego zasługuje sto razy więcej.

Nauka użycia białej broni, we wszystkich jej gatunkach, wymaga przejścia całej szkoły odpowiednich ruchów, przy jednoczesnem zastosowaniu do tych ruchów równowagi całego ciała, pracującego wciąż przy tej nauce w pozycyi stojącej. Oko, bystrość, uwaga, zimna krew, zmysł szybkiej oryentacyi i determinacya, odwaga, wytrwałość i spokojna siła wyrabiają się zapomocą fechtunku, u każdego, oddającego się temu ćwiczeniu. Ciało, oparte mocno na nogach i balansujące swobodnie w ruchu atakowym lub obronnym, ręka, zadająca lub parująca błyskawiczne ciosy, ruch całego ciała, ze skupieniem jego siły w kończynie prawego ramienia, t. j. prawej dłoni, wyrabianie stawów kolanowych, na których waga całego ciała wspiera się wciąż i balansuje w zupełnej równowadze, i bajeczne wyrobienie przegubu kostkowego w ręce, zataczającej bronią najśmielsze ruchy, bez naruszenia równo-

wagi reszty korpusu, bez posługiwania się ruchami całego ramienia — oto wszystkie gimnastyczne korzyści, jakie odnosi się z nauki fechtunku. Są one bardzo wielkie — wyrabiają znakomicie siłę fizyczną, samodzielność ruchów i zręczność indywidualną.

Oto dlaczego nauka fechtunku, bez względu na praktyczne zastosowanie jej w spotkaniu na mecie, posiada jako ćwiczenie sportowe pierwszorzędną wartość.

Nie każdemu przecież wykwalifikowanemu szermierzowi zdarzy się w życiu pojedynek. Setki ludzi przechodzi przez życie, nie znalazłszy się ani razu w położeniu, z którego jedynem wyjściem jest rozprawa z bronią w ręku. Dlatego umiejętność szermierki nie jest ze względu na możliwość pojedynku rzeczą konieczną. Można się nawet obejść bez niej dla tego celu, umiejąc n. p. strzelać i wybierając do rozprawy broń palną, pistolety. Ale korzyść, jaką fechtunek przynosi fizycznemu rozwojowi człowieka, jako ćwiczenie sportowe, jest tak wielka, iż dla pozyskania jej właśnie warto i trzeba się go uczyć.

Umiejętność władania bronią jest przytem tradycyjną cnotą rycerską, u nas mającą charakter narodowy. Umieliśmy zawsze robić szablą i słynęliśmy z tej umiejętności po szerokim świecie. W skarbcu naszych dobrych tradycyi, ta właśnie nie jest poślednią. Dawała ona nam pewien charakter tężyzny i szerokiego rozmachu, który niekiedy wybujał w warcholstwo i swawolę, ale daleko częściej zato prowadził nas bez wahań i długich namysłów do świetnych rycerskich czynów, do bohaterstwa.

Koń i szabla w dłoni przypinały nam jakieś Rolandowe, orle skrzydła do barek; na nim i z nią w garści, gnaliśmy pod Kirchholm i Chocim, pod Grunwald i Wiedeń, szarżowaliśmy przez wąwóz Somosierry...

Więcej przeto niż inni mamy słusznych powodów do zachowania rycerskiego kultu dla tej rycerskiej, szlachetnej umiejętności robienia białą bronią, jak mistyczny szczerbiec Bolesławowy pełną pamiątek naszej chwały na ostrzu.

RODZAJE BIAŁEJ BRONI.

Broń t. zw. biała, inaczej sieczna, nazwę swą, w przeciwieństwie do palnej, wzięła od połysku ostrza i od użytku jego do ciosów zadawanych, czyli siekanych, od ścinania się ostrzem.

Zasadniczo rozróżniamy dwa jej rodzaje: broń o osadzie, czyli rękojeści krótkiej, i o rękojeści długiej, czyli drzewcu. Będziemy się tu zajmowali tylko pierwszym rodzajem, bo drugi — t. j. lanca, pika, halabarda, berdysz, bagnet wreszcie — należy do użytku specyalnie wojennego i wojskowego i ma już dziś dość małe znaczenie, a niektóre jego podgatunki, jak halabarda i berdysz, zupełnie już wyszły z użycia.

Broń sieczna, o rękojeści krótkiej, dzieli się na trzy podgatunki: 1) szabla, czyli pałasz, 2) szpada, czyli floret, 3) rapier z odmianami swemi, spadonem i szlagierem.

Wszystkie te trzy gatunki, pod względem podziału swego na części składowe, są sobie równe. Każda z tych broni składa się z części trzech: 1) klingi, czyli brzeszczotu (zwanego także ostrzem, choć jest to tylko *pars pro toto*), 2) gardy, czyli zasłony i 3) rękojeści, czyli głowni.

Rodzaj i kształt tych części składowych wytwarza właśnie różnice gatunkowe.

Szabla, czyli pałasz (*Sabre*, *Saebel*), posiada klingę stalową, płaską, lekko ku końcowi zakrzywioną po linii ostrza, t. j. krawędzi swej płaszczyzny, szeroką w tej płaszczyźnie od 1 do 3 cm, z jedną krawędzią, t. zw. tylną, czyli wewnętrzną, grubszą (na parę milimetrów przy nasadzie od rękojeści), drugą zupełnie cienką, którą się ostrzy, zatem sieczną. Cała klinga w nasadzie swej przy rękojeści jest grubsza, ku końcowi cieńsza i węższa trochę (skutkiem ostrzenia), na końcu samym zupełnie cienka. Wyrabia się ją ze stali kutej, doskonale elastycznej, i im wyższy jest tej stali gatunek, tem broń jest lepsza. W wiekach średnich i nawet późniejszych już czasach wyrób kling doprowadzono w niektórych miejsco-

wościach do bajecznej doskonałości, tworząc z nich cienkie, a mocne i trwałe wstążki stalowe, tak elastyczne, że można się było niemi opasać, albo zwinąć je w kółko, a skoro puściło się potem koniec, klinga wracała do pierwotnej prostej pozycyi, ze świstem przecinając powietrze i nie zachowując najmniejszego śladu tego zgięcia i zwinięcia. Słynęły klingi toledańskie, medyolańskie, tureckie i arabskie. Klingi wschodnie były więcej, często nawet bardzo zakrzywione, włoskie i francuskie zupełnie proste, mieczowe, lub mało zakrzywione. U nas miecz prosty szybko dosyć przekształcił się w szablę, której kształt zakrzywiony, wygodny do cięcia i ataku końcem ostrza z konia, przez elewacyę, przez częste walki z Turkami i Tatarami szybko się u nas przyjął, prawie wyłącznie.

Garda, czyli zasłona szabli, składała się pierwotnie z metalowej, grubej na 1—2 ctm. poprzecznej, długiej na kilka ctm. beleczki o końcach zagiętych w przeciwne strony, lub prostych, osadzonej na klindze pomiędzy nią, a rękojeścią, dla zasłony ręki przed cięciem przeciwnika, któreby się po ostrzu klingi na rękęześlizgnęło. Gardę tę dla kształtu, jaki tworzyła z całością broni, zwano u nas „krzyżykiem“.

Służba wojskowa, wchodząc z biegiem czasu coraz to w regularniejsze karby i udoskonalając wszelką broń wojenną, przekształciła ten rodzaj gardy, dając ręce, trzymającej rękojeść, pełniejszą i bezpieczniejszą zasłonę przez przeprowadzenie jednego końca owego „krzyżyka“ zamkniętym łukiem aż do końca rękojeści. Ręka zyskała w ten sposób nad rękojeścią metalowe półkole, więcej lub mniej regularne, zamknięte zupełnie u wierzchu tej rękojeści, drugim zaś końcem u jej początku, pomiędzy nią a klingą wystające z boku nad tylną krawędzią klingi. Szerokość takiej gardy zwiększyła się też znacznie u dołu, w miejscu, gdzie pomiędzy klingą a rękojeścią przechodzi, a podniesione lekko w górę jej krawędzie uczyniły małą wklęsłość, osłaniającą jeszcze szczelniej dłoń. Szablę, opatrzoną taką gardą, nazwano pałaszem, która to nazwa przyjęła się dla tej broni, szczególnie w wojskowem jej zastosowaniu. Łuk, t. j. półłuk nad rę-

kojeścią, zwano także w instrukcyach wojskowych „gifesem“; przyjmują nawet często tę nazwę dla całej gardy. Rękojeść szabli, czy pałasza, jest to drewniana, lub metalowa, w kształcie spłaszczonego walca, osada klingi, którą trzyma się w ręku, używając broni. Klinga musi być w tej rękojeści bardzo mocno osadzona, by z niej nie wygarnęła się, obluzowana ruchem, przenoszącym się z dalszej części na ten zagłębiony w rękojeści koniec. Dla zwiększenia mocy tego osadzenia używa się też przy wyrobie szabli różnych technicznych sposobów i umocowań. Klinga najlepiej i najszczelniej siedzi w drzewie, lub masie z materyału miękkiego, dlatego użycie metalu na rękojeść samą mniej jest stosowne. Rękojeść taka dla mocy bywa zwykle ściągnięta cienkim drutem i powleczona jakąś materyą, o powierzchni lekko chropawej, by dłoń i palec (zwłaszcza spocone) nie ślizgały się po niej w ujęciu, by zyskały silniejszy punkt oparcia, aby szabla gładką i ślizką rękojeścią nie obracała się w dłoni bezwładnie.

Górny koniec, czyli powierzchnia rękojeści, zamknięty jest zwykle gładkim, owalnym, czy okrągłym guzikiem metalowym, w którym umocowany jest sam koniec przechodzącej środkiem przez rękojeść klingi, a zewnętrzna, tylna jej krawędź zamknięta gładką, pionową, szczelnie do boków rękojeści przypasowaną listewką metalową. Dobra w użyciu szabla, dobry pałasz, nie powinny być ani zbyt ciężkie, ani za lekkie. Waga broni powinna być zastosowana do siły ramienia i ręki, przyczem jednak pamiętać należy, że im lepszy jest materyał w klindze, tem lżejsza cała szabla bywa. Pałasze wojskowe, o wiele mniej elastyczne i prawie zupełnie nie giętkie, są też zwykle ciężkie, znacznie cięższe od pałasza pojedynkowego, fechtunkowego, szermierskiego, co rozumie się przez zastosowanie do cięcia z góry, z konia, przyczem pałasz cięższy dla siły ciosu jest lepszy od lekkiego, który może się zwinąć w ręku, uderzając płazem klingi (na płask) lub słabo. Do nauki używać należy pałasza o średniej wadze, tak, aby ręki nie forsować robieniem nim i zapewnić sobie ruch swobodny, nie za lekko jednak, bo ręka i ramię musi siłę wyrabiać.

S z p a d a jest właściwie przekształconym i wydoskonalonym starożytnym mieczem, z zachowaniem jego zasadniczego kształtu, ale z przemianą klingi na lżejszą i cieńszą, giętszą i elastyczniejszą, i z zastosowaniem doń lżejszej rękojeści i gardy. Klinga szpady jest zatem prosta, wązka na $^3/_4$ i $^1/_2$ ctm., zwężona jeszcze u dołu.

Ostrzy się ją do użytku na seryo podobnie, jak szablę i rapier: na dwie piędzi ze strony zewnętrznej, po krawędzi przedniej, i na jedną piędź po krawędzi tylnej. Gardę posiada szpada zamkniętą, jak u pałasza, ale zamknięcie jest owalne, lub prawie prostokątne. Rękojeść prosta, cieńsza, niż u pałasza. Garda miewa jeszcze, prócz pręta, stanowiącego krzyżyk i zamknięcie łukowe, płaski, wklęsły do dłoni talerzyk, czyli muszkę, dla lepszej osłony dłoni.

Szpada taka, jaką opisaliśmy, nie jest jednak używana do fechtunku i w pojedynku, a w użytku wojskowym jest tylko noszona, jako oznaka stopnia, ustępując w praktycznem zastosowaniu pałaszowi.

Do użytku fechtunkowego i pojedynkowego szpada przybrała inną jeszcze formę, przekształciła się w t. zw. „f l o r e t“ (fleuret). Floret nie ma łukowego zamknięcia gardy, lecz zamiast niej tylko okrągły, kloszowy, wklęsły do dłoni talerzyk, albo dwa owalne uszka z metalowego pręta po obu stronach gardy, zasłonięte płatkami grubej skóry. Najwięcej jednak charakterystyczna jest różnica samej klingi. Nie jest ona płaska i cienka, jak u wyżej opisanej szpady, ale prawie czworograniasta, grubości 3—4 milimetrów sześciennych przy nasadzie i coraz cieńsza ku końcowi. Taki kształt daje jej większą jeszcze elastyczność i giętkość we wszystkich kierunkach, co jest nadzwyczaj ważną zaletą przy obronie i ataku, zatem w praktycznem użyciu, a nadto koncentruje w większym stopniu siłę ciosu (pchnięcia) na końcu. Do nauki szermierki na florety, niezupełnie słusznie nazywane wobec tego przekształcenia szpadami, zakłada się na końcu ostrza gałkę, aby pchnięcie nie miało złych skutków.

Przy użyciu na seryo ostrzy się na piędź lub półtorej

piędzi sam koniec broni na wszystkich krawędziach, tak, że broń taka wchodzi, jak nadzwyczaj cienki klin przy najlżejszem pchnięciu prawie bez oporu w ciało przeciwnika, a zależnie od siły pchnięcia zagłębia się w ranie, rozdzierając ją krawędziami, tak, że można przeszyć nią człowieka na wylot, o ile się na kość nie natrafi.

Rapier jest bronią bardzo podobną do szpady, ale mocniejszą i mniej giętką od niej w klindze. Klinga rapiera bywa zwykle na płaszczyznach swych lekko wypukła, a nie płaska lub rowkowana, jak klinga szpady, koniec zaś jej jest równy, w formie półokrągłej, nie zwężony (fig. 48). Garda przy rapierze jest taka sama, jak przy pałaszu. Odmianami rapiera są tak zwane spadony i szlagiery, różniące się

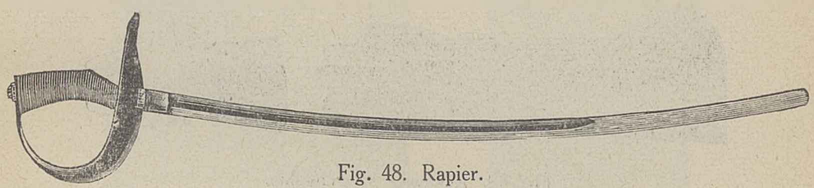


Fig. 48. Rapier.

bardzo mało i nie zasadniczo pomiędzy sobą. Są to rapiery z gardą szeroką, osłaniającą całą dłoń i przegub kostkowy koszykiem z prętów metalowych, wysłanych skórą. Koszyk ten bywa otwarty dokoła rękojeści, klingi tych odmian broni są nieco krótsze od klingi rapiera, są to bowiem bronie specyalne, używane jedynie przez niemieckich studentów i burszów do tak zwanych „mensur" na bardzo zbliżoną metę i tylko do pewnego rodzaju określonych wyraźnie ciosów.

Rodzajem broni siecznej o krótkiej rękojeści jest jeszcze sztylet i puginał. Są to jednak bronie, których fechtunek nie uwzględnia, jakkolwiek w niektórych krajach, jak n. p. w Hiszpanii i Włoszech używano ich do walki pojedynkowej „na noże". Jest to broń mordercza, poza rycerskim obyczajem. We Włoszech używano wprawdzie równocześnie ze szpadą lub rapierem podczas pojedynku puginału, trzymając go w lewej dłoni i parując nim ciosy przeciwnika, przy równoczesnej

walce szpadą zapomocą prawej ręki. Dziś ten rodzaj walki — śmiertelnej i zbyt barbarzyńsko zaciętej, wyszedł jednak z użycia. Puginał i sztylet nie były zresztą nigdy bronią, w całem tego słowa znaczeniu szlachetną, rycerską, jak miecz i pochodne od niego, szpada i szabla.

WALKA NA SZABLE, CZYLI PAŁASZE, SZKOŁĄ TAK ZWANĄ POLSKĄ.

P r z y b o r y. Składają się one z jednej pary szabli, o średniej wadze, z klingami dostatecznie giętkiemi, gardami szerokiemi, z dwóch rękawic szermierskich i dwóch masek,

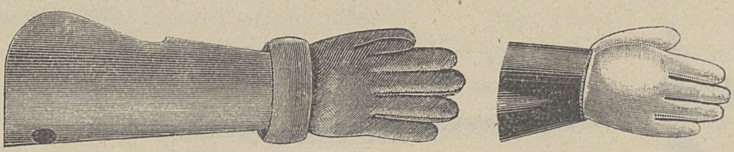


Fig. 49. Rękawice szermierskie.

wreszcie dwóch plastronów. Rękawice ze skóry łosiowej powinny mieć sztylpę, sięgającą aż za łokieć, sztywną, dobrze przylegającą do przedramienia; ręka sama, osłoniona polstrowaniem (wypchana), powinna jednak dłoni i palcom pozostawiać zupełną swobodę w ujęciu i trzymaniu pałasza. Dlatego skóra na wewnętrznej stronie palców i na dłoni powinna być cienka, a szwy gładkie i nieznaczne, tak, aby dłoń palce obejmowały rękojeść, tak jak gołą ręką. Maski mają koszyk druciany na twarz i głowę, na prętach żelaznych, obwiedziony dokoła wypchanym workiem ze skóry i przytrzymywane są z tyłu gło-

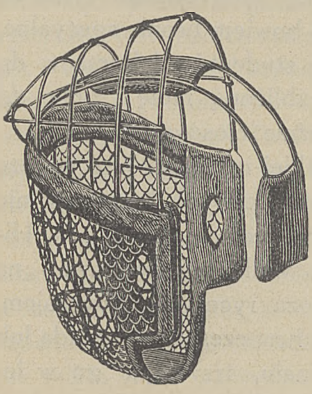


Fig. 50. Maska do rapieru.

wy antabką wyściełaną, oraz spięciem rzemykowem (fig. 50). Plastrony, jest to rodzaj materacyka pikowanego i wyściełanego na piersi, boki i brzuch, spinanego na tułowiu z tyłu na paski. Powinien być lekki i nie krępujący ruchów, a celem jego jest osłabienie zadawanych ciosów.

T r z y m a n i e b r o n i. Pałasz, czyli szabla, służy zarówno do cięcia, jak do pchnięcia przeciwnika. Klinga pałasza ma zatem ostrze, a koniec jej zwie się „sztychem". Poprawność wszytkich ciosów i parad i wogóle wszelkich ru-

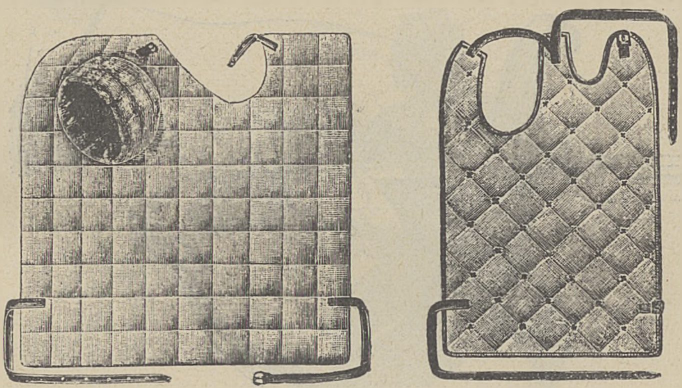


Fig. 51. Plastrony.

chów, wykonywanych tą bronią podczas walki, zależy w pierwszym rzędzie od należytego jej trzymania.

Rękojeść szabli wkładamy do prawej dłoni w ten sposób, aby jej dolna część leżała w zgięciu dłoni pod małym palcem. Wyprostowanym kciukiem z jednej, a końcem wskazującego palca z drugiej strony obejmujemy następnie rękojeść tak, aby ten ostatni dotykał prawie wewnętrznej strony gardy. Reszta palców spoczywa wolno na rękojeści, z wyjątkiem małego palca, który ją silnie obejmuje i ściska (fig. 52). Chwyt taki, dla początkującego zrazu niewygodny, nadaje cięciom lekki i swobodny polot, a paradom możliwie największą odporność przeciw ciosom przeciwnika. Oprócz tego,

wskutek takiego sposobu trzymania, nabieramy łatwo poczucia pewności i zupełnego panowania nad szablą w każdej pozycyi i podczas każdego ruchu.

Postawa, czyli pozycya pierwsza, zasadnicza.

Prawy bok ku przeciwnikowi, ciało w równowadze, pięty zwarte, stopy tworzą kąt prosty, prawa ku przeciwnikowi, kolana wyprężone, barki cofnięte wstecz, głowa w górę wzniesiona. Prawe ramię, opuszczone wolno i wyprostowane, trzyma

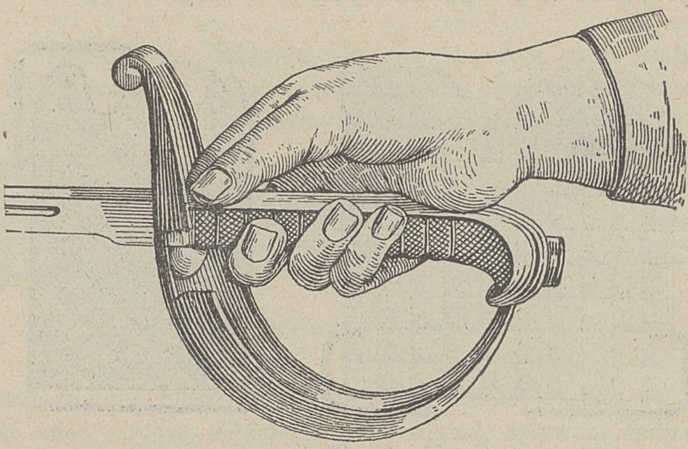


Fig. 52. Trzymanie szabli w dłoni.

szablę, ostrzem zwróconą w prawo, z końcem, wzniesionym o parę ctm. nad ziemią, lecz ramię zniża wolno. Z tej postawy wykonywa się przed walką t. zw. powitanie (salut) przeciwnika i świadków. Można je wykonać bronią lub ręką. W pierwszym wypadku podnosi się szablę do góry sztychem, ostrzem do przeciwnika, tak, aby garda była na wysokości twarzy i, zginając ramię w łokciu, prezentuje się broń dwoma ruchami, ostrzem w lewo i ostrzem ku przeciwnikowi. Poczem opuszcza się znów broń, jak w pozycyi zasadniczej. Salutując ręką, przekłada się broń w lewą dłoń, trzymając ją przy lewej nodze dwoma palcami lewej dłoni, t. j. wielkim i wska-

zującym za klingę pod gardą, prawą rękę opuszcza się przy ciele wolno na dół i, wykonując nią ruch półkolisty (dłonią) od piersi ku przeciwnikowi, wyciąga się doń poziomo ramię z otwartą dłonią. Zatrzymawszy rękę w tej pozycyi przez parę sekund, opuszcza się ją znów wolno.

Pozycya druga szermiercza (fig. 53).

Przechodzi się do niej z pozycyi pierwszej w ten sposób, że dłoń prawa po salutowaniu chwyta rękojeść trzymanej przez lewą rękę szabli i wznosi prawe ramię do poziomu,



Fig. 53. W średniej tercyi — pozycya szermiercza.

zwracając ją ostrzem w prawo. Lewa ręka chowa się za pas z tyłu (jeśli trzymała przedtem broń, to podnosi się razem z prawą w ten sposób, że wymienione wyżej palce jej przesuwają się wzdłuż po płazie klingi aż do jej końca przy podniesieniu broni przez rękę prawą i dopiero potem lewa dłoń chowa się w tył). Równocześnie zginamy nogi w kolanach, stawiając prawą stopę na odległość dwóch własnych stóp ($^{4}/_{10}$ własnej wysokości) w kierunku przeciwnika. Lewe kolano stoi prostopadle nad lewą stopą, prawe zaś prostopadle nad prawą piętą. Barki w równej wysokości, krzyże

naturalnie wygięte, ciężar ciała spoczywa nad środkiem linii, łączącej obie pięty, czyli spoczywa równocześnie na obu stopach w gotowości do balansowania na każdą z nich. Ramię powinno zająć pozycyę tak zwanej średniej tercyi. Tercyą

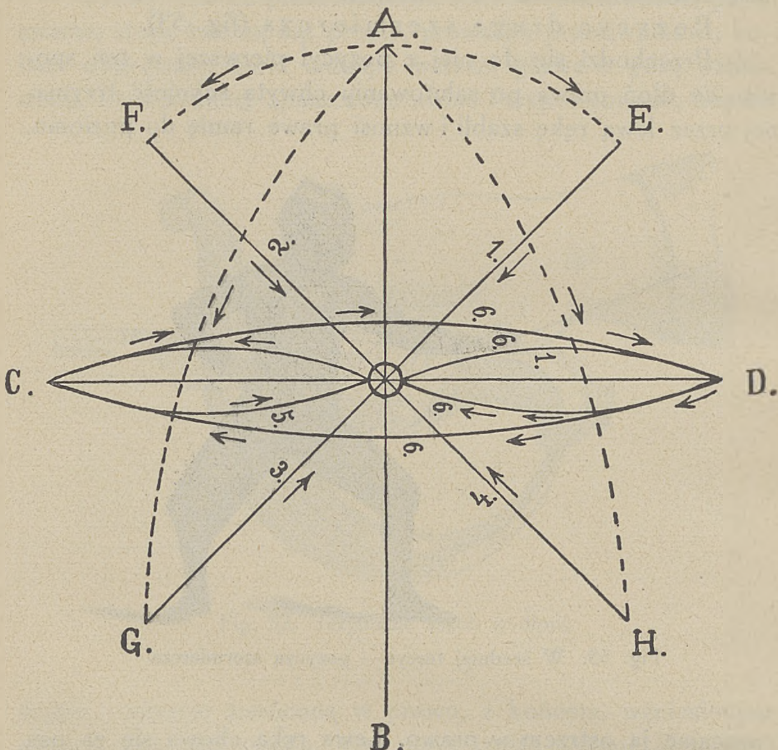


Fig. 54. Róża cięć szablowych.

nazywa się właściwie cała prawa strona zapaśnika. Pozycyą w tercyi średniej jest ramię z bronią, lekko w łokciu zgięte, z łokciem w prawo i w dół nieco opuszczonym, z szablą ostrzem w prawo, a sztychem ku oczom przeciwnika zwróconą.

Plié. Aby nabrać przyzwyczajenia do utrzymywania ciała w tej pozycyi, przy jednocześnie zupełnie swobodnych ruchach

ręki, i dla wyrobienia tej ręki w stawie kostkowym, należy ćwiczyć się często w przybieraniu pozycyi 2-ej na tempo, przyczem wykonywa się tak zwane plié, t. j. lekki przysiad balansowy całego ciała z oparciem go na stawach kolanowych, jak na zawiasach. Równocześnie ręka prawa wykonywać powinna pewne ćwiczenia, według tak zwanej „róży cięć szablowych“. Ramię i ręka z szablą wyciąga się naprzód tak, aby sztych szabli był na punkcie A, gdzie przedstawia on punkt między oczami przeciwnika. Z tej pozycyi wykonywa ćwiczący 6 cięć, t. zw. krzyżowych: koniec szabli po łuku AE wykonywa cięcie EO—1, wraca do punktu A i po łuku AF wykonywa cięcie FO—2, znów wraca do A i po łuku AG wykonywa cięcie GO—3, dalej znów z punktu A po łuku AH cięcie HO—4. Sztych zatrzymuje się w punkcie O i po pełnem kole O, CO wykonywa cięcie 5-te CO, wreszcie znów z punktu O zakreślając małe półkole OD, przechodzi w duże pełne koło DCD, po drugiem małem półkolu DO, wykonywa cięcie 6-te DO.

Cięcia te wykonywa się z ramieniem wyciągniętem, ruchami przegubu kostkowego ręki, jak najmniej poruszając samo ramię i nie zginając go w łokciu wcale przy pierwszych dwóch cięciach, przy następnych zaś powracając ze zgięcia jak najszybciej do pozycyi normalnej, z wyciągniętem ramieniem. Ostrze i garda powinny być zawsze zwrócone do środkowego punktu róży (O), a same cięcia należy wykonywać w tempie coraz szybszem, z pewnym rozmachem.

POSUWANIE SIĘ NAPRZÓD I W TYŁ.

Ćwiczenia powyższe mają na celu wyrobienie od początku głębokości i sprawności ręki. Równocześnie wyrabiać należy jednak swobodny ruch ciała całego w ataku i obronie. Zapaśnicy, walcząc, stają na mecie, czyli „menzurze“. Oznacza się ją przez wyciągnięcie ku sobie broni i zmierzenie jej w ten sposób, by klinga padała na klingę, a sztychy wzajemnie dotykały się gard. Naturalnie odbywa się to z pozycyi

pierwszej zasadniczej i skoro oznaczymy w ten sposób menzurę, prawa noga dopiero występuje naprzód, lewa zaś pozostaje na menzurze. Otóż teraz z tej menzury można się cofać przed następującym na nas przeciwnikiem lub posuwać, następując na cofającego się przeciwnika. Pierwszy z tych ruchów wykonywa się zawsze w obronie, drugi w ataku. Krok naprzód: nie przenosząc ciężaru ciała z jednej nogi na drugą, stawiamy prawą stopę mniej więcej na odległość jednej stopy naprzód, poczem lewa o ten sam stopień za nią pomyka. Przy tym ruchu baczyć należy, aby prawa stopa piętą naprzód ziemi dotknęła, lewa z góry o ziemię uderzyła (nie suwać), a kolana aby pozostały rozwarte.

Krok wstecz. Z pozycyi szermierczej stawiamy lewą nogę wstecz na odległość jednej stopy, poczem cofamy prawą, przybierając znowu postawę szermierczą. Bywają też skoki wstecz, skoro trzeba przed atakiem nagłym raptownie się zasłonić, lub zwieść tym ruchem przeciwnika, tworząc nagle przed nim próżnię. Ruch ten dla początkującego jest nieco trudniejszy i wymaga dłuższego ćwiczenia. Wykonywa się go, odbijając się obydwiema nogami równocześnie od terenu wstecz i opadając na ziemię znów odrazu w pozycyi szermierczej. Szybki ten ruch ułatwia przeniesienie ciężaru ciała na prawą nogę. Przy opadaniu na ziemię należy najpierw oprzeć się o nią prawą nogą i ciężar ciała znów przesunąć do zupełnej równowagi.

WYPAD (fig. 55).

Jest to ruch dla szermierza najpotrzebniejszy i czyni się go przy każdym ciosie zaczepnym. Przyciskając lewą stopę silnie do ziemi, prostujemy obie nogi w kolanach i stawiamy prawą stopę o taką odległość naprzód, aby przedudzie z udem stanowiło kąt rozwarty 115^0. Lewa noga jest teraz wyprężona. Lewa stopa spoczywa całą szerokością na ziemi, tułów ściśle w płaszczyźnie zaczepnej o tyle naprzód pochylony, aby prawy bark, lewy kłąb i lewa stopa prawie jedną two-

rzyły linię; głowa i wzrok ku przeciwnikowi. Przy wykonaniu wypadu baczyć należy, aby prawa stopa najprzód piętą ziemi dotknęła. Dlatego należy prawe przedudzie silnie do przodu wyrzucić, aby lewa nie przechylała się w kierunku wypadu, ani też na chwilę ziemi nie opuściła. Prawe kolano znajdować się powinno prostopadle nad prawą piętą. Powrót z wypadu do pozycyi szermierczej wykonywamy, kurcząc raptownie lewą nogę w kolanie, a tułów szarpnąwszy silnie wstecz, przechodzimy prawą do pozycyi poprzedniej, nie odbijając się prawą od ziemi. Początkowo należy ćwiczyć wypad i powrót do pozycyi w dwóch taktach — później, gdy osiągnie się już pewną wprawę, w jednym takcie, t. j. należy z wypadu odrazu powracać do pozycyi. Powrót ten odbywa się zawsze pod osłoną parady.

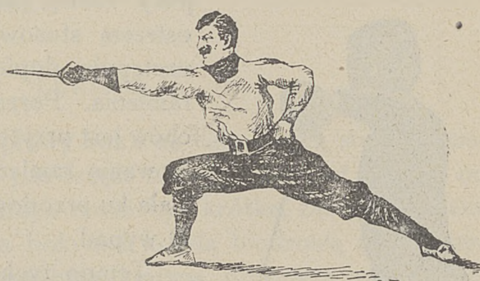


Fig. 55. Wypad.

PODWÓJNY WYPAD.

Wypad opisany powyżej był zwykły, czyli pojedyńczy. Bywa jeszcze podwójny (odpowiadający skokowi wstecz), a wykonywa się go z wypadu pojedyńczego, kurcząc lewą nogę w kolanie i stawiając lewą stopę o stosowną odległość naprzód za prawą, a następnie tą prawą wypadamy powtórnie.

ATAK.

CIĘCIA, ICH RODZAJE I SPOSOBY WYKONANIA.

Cięcia zadaje się ostrzem szabli, całem lub tylko końcem. Zasadniczo dzielą się one na: 1) krótkie (rąbane, rzu-

cane) i 2) długie (krajane, ciągnięte). Obydwa rodzaje wykonywa się z wymachem lub bez wymachu. W pierwszym wypadku omija się koniec broni przeciwnika, co właśnie jest celem wymachu, w drugim — uderza się przez linię tej broni, nie omijając jej.

Cięcie krótkie polega na błyskawicznem wyprostowaniu ramienia, przyczem koniec szabli przebiega jaknajkrótszą drogę do punktu, w który uderzamy; w miarę, jak prostujemy ramię, zwracamy też i szablę ostrzem stosownie do cięcia. Wypad następuje dopiero po wyprostowaniu ramienia. Porządek pojedyńczych ruchów jest przytem następujący: 1) prostowanie ramienia i lekkie pochylenie ciała ku przodowi, 2) zwrócenie ostrza, 3) wypad.

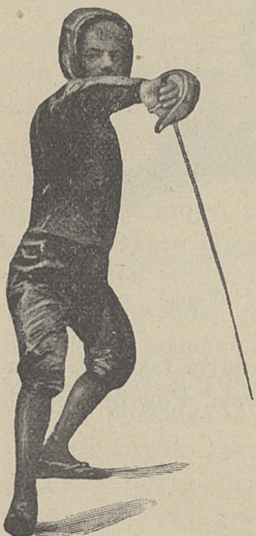


Fig. 56. Prima.

Tempo tych ruchów powinno być błyskawicznie szybkie, a po wykonaniu cięcia pięść z bronią wyciągniętą ku przeciwnikowi powinna się znaleźć na wysokości prawego barku, szabla ostrzem na prawo, sztych ku prawemu oku przeciwnika. Nazywa się to powrotem do pozycyi w paradzie.

Cięcia długie wykonywa się w tym samym porządku, ale głębiej, tak, że broń dotyka przeciwnika nie końcem ostrza, ale dłuższą jego częścią i w powrocie do pozycyi, nim wejdzie w paradę, przesuwa się po ciele przeciwnika jak najdłużej, krająć je.

Cięcia krótkie i długie, z wymachem i bez wymachu wykonywane, dzielą się jeszcze nadto według miejsc na ciele przeciwnika, w które uderzają, na cztery zasadnicze cięcia: 1) prima, 2) tercya, 3) kwarta, 4) sekunda czyli manszet. Z każdego z tych cięć jest osobna szkoła, powstała z kombinacyi różnych sposobów użycia go i z dodatkowych połączeń go z t. zw. fintami i ripostami.

PRIMA.

Jest to cięcie w głowę, padające linią pionową na czaszkę bądź z góry, bądź w czoło. Ostrze pałasza spada zwykle przy wypadzie przez broń i paradę przeciwnika głęboko i długo, lub krótko, rąbane, czasem także tylcem broni, na co jednak mogą sobie pozwalać tylko szermierze, mający wyrobioną już rękę (fig. 56).

TERCYA.

Jest to cięcie w prawy bok i na całą prawą stronę przeciwnika, od głowy po pas (część niższa wolna jest zawsze od wszelkich ciosów). Tercya może być krótka, rąbana, rzucana i taka zwykle pada na bok nad kością biodrową (dolna tercya), albo długa z wymachem, krajana, przyczem ostrze przechodzi prawie pod pachą przeciwnika, także krótka lub długa na prawą skroń, policzek, czy szczękę dolną — wtedy jest to górna tercya.

KWARTA.

Jest ciosem na lewy bok i głównie lewą pierś (aż do brzucha), oraz na lewą stronę głowy, lewą skroń, policzek i szczękę (górna kwarta).

SEKUNDA

wreszcie, czyli manszet (fig. 57), jest to cięcie w rękę, zadawane w ramię, przedramię, wierzch ręki i pod przegub kostkowy.

PCHNIĘCIE, CZYLI SZTYCH.

Do ataku należy jeszcze i ten cios. Zadaje się go sztychem, w kierunku długości szabli. Są trzy rodzaje pchnięć: pchnięcie proste, kawacya i filo. Pchnięcie proste powstaje,

jeżeli koniec szabli przebiega podczas pchnięcia linią prostą, jeżeli jednak, zanim pchnięcie wykonamy, ominąć musimy klingę lub ramię przeciwnika, wtedy powstaje kawacya.

Filo powstaje, jeśli wykonywa się pchnięcie w związku z klingą przeciwnika, wymierzając na nią pewien nacisk i przepierając ją swoją bronią. Podczas każdego pchnięcia znajduje się ramię w pozycyi sekundy, t. j. ręka grzbietem do góry,

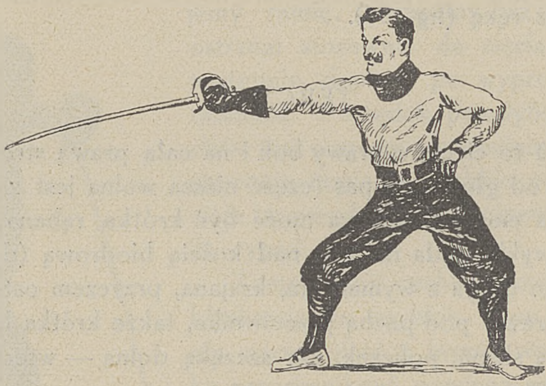


Fig. 57. Sekunda.

ostrze w prawo, ramię wyciągnięte. Po pchnięciu wraca klinga do pozycyi, wyginając się w górę i końcem nieco w lewo i tworząc z pięścią i karkiem linię prostą.

FINTA.

Fintą nazywamy każdy ruch własnej klingi, zmuszający przeciwnika do pewnej parady, a wykonany umyślnie w tym celu, aby wyzyskując tę chwilę, zadać mu cios w miejsce odsłonione. Używa się finty, jeżeli przeciwnika ciosem prostym dosięgnąć nie można. Samo wskazanie ciosu nie jest jeszcze fintą, gdyż n. p. w dalekim odstępie trudno będzie zmusić szermierza do wykonania jakiejś parady, jeżeli cięcie tylko wskażemy, maskując cios nieznacznym ruchem ręki. Tylko nieznany i niedoświadczony szermierz paruje przy każdym

zamaskowanym ruchu. Z tego wynika, że fintę najlepiej jest wykonać w odstępie średnim, przyczem należy zachować następujące warunki: 1) każda finta musi być najpierw dostatecznie przygotowana, to znaczy, że przeciwnik nasz musiał być raz lub kilka razy dosięgnięty przez nas ciosem prostym w miejsce, któremu finta zagraża, 2) każda finta musi posiadać znamiona rzeczywistego ciosu i 3) szybkość jej stosować się musi ściśle do szybkości parady przeciwnika. Finty zawczesne nie udają się, skoro przeciwnik nie paruje ich i tem samem ma możność normalnego parowania ciosu, do którego się z finty przechodzi. Głównym celem finty jest zmuszenie przeciwnika do wykonania takiej parady, jakiej żądamy, aby mieć dostęp w inne miejsce możliwie wolny. Finty bywają pojedyńcze i podwójne, t. j. takie (te ostatnie), przy których dla dokładniejszego złudzenia przeciwnika fintujemy po sobie bezpośrednio dwa cięcia, a zadajemy naprawdę dopiero następny cios, trzeci z kolei.

RIPOSTA.

Ripostą nazywamy cięcie lub pchnięcie, zadane przeciwnikowi wprost z parady jego ciosu, w momencie, kiedy klinga jego, po udaremnionym tą paradą ataku, powraca do pozycyi. Wielkiej wprawy potrzeba, aby po energicznym własnym ataku odeprzeć ripostę przeciwnika, zwłaszcza, jeżeli się liczyło, że atak nasz napewno się uda. Dlatego należy zawsze pamiętać o możliwości riposty i wracać po ciosie błyskawicznie do pozycyi. Nie należy jednak w zadawaniu riposty przyzwyczajać się do jednakowego zawsze jej rodzaju, gdyż przeciwnik wywoła ją umyślnie, poznawszy ten zwyczaj, aby zadać kontr-ripostę, t. j. ripostę z parady riposty odebranej. Riposty, tak samo, jak cięcia proste, można fintować pojedyńczo, a nawet podwójnie.

OBRONA. PARADY.

Obrona polega na zasłonięciu się swoją bronią przed ciosem broni przeciwnika. Zasłona taka zwie się p a r a d ą.

Parady zasadniczo dzielą się na krótkie i długie.

Parady krótkie wykonywa się głównie przy pomocy gardy, zginając w łokciu rękę i przysuwając ramię do boku, skurczywszy przedramię i pięść z rękojeścią broni przed piersią i podstawiając z tej zasadniczej pozycyi ciosowi przeciwnika swoją broń górną częścią klingi, dotykającej już gardy. Cios pada zwykle przy takiej paradzie na klingę przy samej gardzie. Jeżeli spada wyżej, nie może naszej klingi przeprzeć swoją siłą, bo będziemy uderzeni przez paradę; jest to cios słabszy, ale zawsze jest, leży.

Paradą krótką paruje się primę, tercyę, kwartę i sekundę.

Paradą długą nazywamy zasłonę z gardą przy ciele, jak pierwej, ale z klingą ku przeciwnikowi, gotową do przejścia w atak. Ramię wówczas mansuruje przy ciele naszem, a klinga końcem swym nieco się ku przeciwnikowi z parady wysuwa, sztychem zaś musi być zawsze zwrócona ku dołowi.

Wszelkie parady muszą być brane na ostrze, a nie na płaz klingi, to znaczy, że, parując cios, należy pod ostrze przeciwnika podstawiać własne. Tylko parując ostrzem, możemy silnemu uderzeniu przy ciosie przeciwstawić należyty opór, którego kierunek wypadkowy z samego sposobu trzymania rękojeści na ostrzu właśnie spoczywa. Następnie, parując, nie trzeba nigdy broni przeciwnika odbijać — owszem należy wytrzymać jej cios na ostrzu swojej i ripostować dopiero w chwili, gdy przeciwnik powraca do pozycyi, co wyczuwa się z przerwania nacisku na naszą broń. Parować należy z zimną krwią i przytomnością umysłu, bez zmrużenia oczu, gdyż parada jest jedynym sposobem uchronienia się od ciosu. O ile tylko można, należy parować z menzury, t. j. nie cofając się w tył. Ciało należy jednak odchylić nieco w tył, bez stracenia, rozumie się, równowagi, skurczyć się w sobie, wciągnąć brzuch i głowę odchylić w tył, nie spuszczając wzroku z oczu przeciwnika.

COUP DE TEMPS — PODCIĘCIE.

Jest to także rodzaj obrony. Polega on na uprzedzeniu ciosem swoim ciosu przeciwnika w ten sposób, że kiedy on czyni wypad i, atakując nas, wyciąga ramię, my szybkim, błyskawicznym łukiem sztychu naszej broni omijamy jego rękę, ostrzem lub tylcem podcinając mu ją koło kostki. Musi to być ruch bardzo zdecydowany i szybki, bo może się przy nim zdarzyć z powodu powolnego wykonania tak zwany coup fourré, czyli cios zobopólny, skoro broń przeciwnika jest już tak daleko w ataku, że mimo podcięcia kierującej nią ręki, cios spadnie samym ciężarem broni na nas. I trafi, bo dając podcięcie, odsłaniamy się przecież na sekundę. Przy obronie podcięciem od dolnej tercyi lub kwarty daje się wypad w bok, w przeciwną atakowi stronę, przyczem przed ciosem przeciwnika tworzy się próżnia, a jednocześnie na rękę jego bezbronną spada koniec naszej szabli, podcinając ją błyskawicznie z boku od wewnątrz. Niektóre szkoły féchtunku podcięcia nie uznają. Jesteśmy jednak zdania, że trzeba uznawać wszystko, co praktycznie istnieje. Coup de temps istnieje, bo można je zadać. Cóż zatem przyjdzie komuś z tego, że nie uznaje podcięcia i nie bierze go w rachubę, skoro jego przeciwnik obezwładni go tym właśnie sposobem? Bronić się przed podcięciem można tylko przytomnością umysłu. Parada jest bardzo prosta. Należy rękę w linii prostej błyskawicznie szarpnąć wraz z bronią ku piersiom i podcięcie spadnie na klingę, w najgorszym razie na gardę naszą, nie raniąc nas. Ale, aby to właśnie zrobić, trzeba wielkiej przytomności umysłu, błyskawicznego oryentowania się w zamiarze przeciwnika, prawie przeczucia.

SZKOŁA ZŁOŻONA.

Z wymienionych powyżej cięć i pchnięć prostych, stanowiących tak zwaną szkołę prostą, i z parad, z fint i ripost powstała tak zwana szkoła złożona. Polega ona

na zadawaniu w ataku kilku ciosów, bezpośrednio po sobie, bez powrotu do pozycyi po każdym z nich, tak, że, broniąc się od nich, trzeba je także parować, z jednej parady do drugiej przechodząc. Szkoła złożona, zaczynając od primy, daje najpierw t. zw. szkołę z primy. Oto jej kombinacye: 1) prima-sekunda, t. j. głowa, ręka, 2) prima-tercya, 3) prima-kwarta. Potem podwójnie złożone: 1) prima-sekunda-prima, 2) prima-tercya-prima, 3) prima-kwarta-prima, 4) prima-tercya-sekunda, 5) prima-sekunda-tercya, 6) prima-sekunda-kwarta, 7) prima-kwarta-sekunda, 8) prima-tercya-kwarta, 9) prima-kwarta-tercya. Każde z tych cięć może być fintowane, t. j. markowane lub rzeczywiste, głębokie. Parując je, trzeba całą uwagę skupić na stosowaniu szybkości parady do szybkości ataku. Bo jeżeli wiedząc, iż z primy n. p. przeciwnik nasz przejdzie jeszcze do innego ciosu, bez powrotu do pozycyi, nie wytrzymamy parady pierwszego ciosu dostatecznie długo, t. j. póki trwa nacisk broni przeciwnika na naszą klingę, i przejdziemy do parady, n. p. tercyi, nim ją przeciwnik zada, to odsłonimy głowę, i wówczas nie będzie on już potrzebował do tercyi przechodzić. Opuści tylko błyskawicznie broń swą na miejsce odsłonione skutkiem naszego pośpiechu, i rozciągnie nas jak zechce. A więc pierwszem i ostatniem słowem obrony od ciosów złożonych, jest wytrzymać paradę.

Szkoła z tercyi: 1) Tercya-prima, 2) tercya krótka, rąbana — górna tercya w policzek, 3) tercya długa — krótki manszet (zwykle przy paradzie długiej), 4) tercya krótka — kwarta długa górna lub dolna, następnie podwójnie złożona: 1) tercya-prima-tercya, 2) tercya-manszet (sekunda)-tercya, 3) tercya-prima-kwarta, 4) tercya-kwarta-tercya, 5) tercya-kwarta-prima, 6) tercya-prima-sekunda, 7) tercya-manszet-prima, 8) tercya-kwarta-prima, 9) tercya-kwarta-manszet.

Szkoła z kwarty: 1) kwarta-prima, 2) górna kwarta krótki manszet (cios doskonały, używany zwykle przez wojskowych, t. zw. w Niemczech: „hohe Quart, aeussere Secund“), 3) kwarta-tercya; podwójnie złożone: a) kwarta-prima-kwarta,

b) kwarta-sekunda-prima, c) kwarta-prima-sekunda, 4) kwarta-sekunda-kwarta, 5) kwarta-prima-tercya, 6) kwarta-tercya-prima, 7) kwarta-tercya-kwarta, 8) kwarta-sekunda-tercya, 9) kwarta-tercya-sekunda.

Szkoły z sekundy niema. Manszety bowiem używane są tylko (zwyczajowo), jako cięcia proste, riposty, albo podcięcia. O ile ktoś, znający już dobrze zasady fechtunku, ułoży sobie jakieś cięcie, złożone z manszetu, w którem się szczególnie wprawia i które będzie jego specyalnością, o tyle naturalnie może go używać. Wogóle szkoła fechtunku dla wyćwiczonego już szermierza jest polem coraz to nowych eksperymentów dla ręki, i każdy dobry szermierz układa sobie specyalne pewne ciosy, kombinując je z fintami, wypadami, podcięciami, ripostami, skokami naprzód i w tył, i tworzy sobie w ten sposób swoją własną szkołę, z warunkiem, by żaden z tych ciosów nie wykraczał przeciwko ogólnym zasadom sztuki szermierskiej, którąśmy tu wyłożyli.

NAJWIĘCEJ UŻYWANE RIPOSTY.

1) Z primy, z parady długiej — prima rąbana, 2) z primy, z parady długiej — górna kwarta (straszne cięcie w skroń), może być także i dolna, 3) z krótkiej parady tercyi — sztych w lewą pierś (bardzo niebezpieczny), 4) taki sam sztych z krótkiej parady kwarty, 5) z długiej parady tercyi — manszet, 6) z długiej parady kwarty — rąbana prima, albo kwarta górna, 7) z parady sztychu prostego — filo w lewą pierś, 8) z parady kawacyi — manszet długi, 9) z parady sekundy — manszet krótki, 10) z krótkiej parady kwarty — krótka tercya, 11) z długiej parady tercyi — młyńcowa prima z wymachem. Tu, jak wogóle w całej szkole złożonej, dowolność kombinacyi jest wielka i nie ograniczona niczem, prócz zasadniczych przepisów szkoły.

UWAGI OGÓLNE.

Powyżej podaliśmy zasady fechtunku na szable, czyli pałasze, według t. zw. szkoły polskiej, której ostatnim słyn-

nym nauczycielem był Michał Starzewski w Krakowie i prowadził tę naukę, mimo sędziwego wieku, jeszcze w dziewiątym dziesiątku lat ubiegłego stulecia. Szkoła ta jest połączeniem szkoły francuskiej z dawną krzyżową sztuką naszych przodków, zaczerpnęła ona także wiele, zwłaszcza parad, ze szkoły włoskiej i niemieckiej. Główną zaletą szkoły polskiej jest możność jej zastosowania do wszelkich rodzajów broni białej, nawet do floretów, chociaż to na pozór wydaje się nieprawdopodobnem. Parady szablowe dają jednak i przed floretem zasłonę, a pozostawiają intuicyi szermierza tak nieograniczone pole i tak bardzo wogóle szkoła ta pomaga tej intuicyi oryentować się w sytuacyi, powstałej przy użyciu broni specyalnie sztychowej, jaką jest floret, że kto umie dobrze bić się na pałasze, ten szpadzie niewątpliwie dotrzyma pola, a nawet potrafi wykombinować sobie atak.

Są jeszcze wojskowe szkoły fechtunku na szable, różniące się co do przepisów, zależnie od regulaminów kawaleryjskich różnych krajów. Wszystkie jednak szkoły, choć posługują się innymi terminami i zmienionym może porządkiem nauki, posiadają zasady jedne i te same, co do rezultatu ataku i obrony, i te właśnie w powyższym zarysie fechtunku szczegółowo wyjaśniliśmy. Reszta, t. j. wprawa, zależy już tylko od praktyki, od tego, co jest duszą każdego sportu, t. j. od ćwiczenia się.

IV

PIŁKA NOŻNA

PIŁKA NOŻNA (FOOTBALL).

Historya tego sportu. Gra w piłkę należy do najdawniejszych zabaw i ćwiczeń gimnastycznych na świeżem powietrzu. Gry takie w najróżnorodniejszych formach praktykowały się zawsze i wszędzie wśród bawiącej się młodzieży. U starożytnych Greków i Rzymian liczono grę w piłkę do wielce poważnych, znano już wówczas różne jej formy i opisywano w kronikach szczegóły tej zabawy.

O ile pamięć historyi sięga, wyróżniano dwa główne rodzaje piłek: harpastum, t. j. mały i twardy kłębek skórzany, napełniony piaskiem i „fallis", t. j. lekką piłkę z pęcherza wołowego, pokrytego skórą. Są przypuszczenia, że żołnierze Cezara wprowadzili pierwsi tę grę do Wielkiej Brytanii, gdzie też obecnie pod nazwą „football'u" doszła do olbrzymiego rozpowszechnienia. Znacznie później już, sport ten w zmienionej kulturą formie przedostał się znów z powrotem na kontynent, a przedewszystkiem do Francyi. Na ulicach Londynu uprawiano grę w piłkę w wiekach średnich tak zapamiętale, że za Edwarda II-go (1314 r.) trzeba było wydać edykt policyjny, naznaczający karę więzienia na każdego, kto temu sportowi oddawał się w miejscu publicznem, przechodnie bowiem i cały ruch publiczny cierpiał ogromnie skutkiem gry amatorów tego sportu, nie krępujących się niczyją obecnością. Policya zaczęła zajadle prześladować graczy w piłkę, i działo się to przez parę wieków z rzędu. Ale uparta rasa anglo-saska, twarda i prosta w swoich instynktach, nie ustąpiła przed prześladowaniem, przeciwnie,

podniecona walką i roznamiętniona do gry, uprawiała ten sport coraz zacieklej. Ludność Anglii była oczarowana nim, a więzienie, nawet stryczek, nie odstraszały zwolenników. Sport piłkowy stał się tradycyą narodową. Rewolucya purytańska osłabiła go trochę, ale po jej przejściu znów powrócono namiętnie do tej ulubionej zabawy. W pamiętnikach Francuza Missona, zwiedzającego Anglię około roku 1697, znajdujemy entuzyastyczne wprost wzmianki o grze w piłkę, a wkrótce potem sport ten przeniósł się do Francyi, przedewszystkiem naturalnie do Paryża, na dwór i w koła arystokratyczne. Mimo to znajdujemy w rozmaitych pamiętnikach z XVII wieku wzmianki, obrzucające prawie klątwą zabawę w „football". Ówcześni nauczyciele młodzieży zawyrokowali, że to zabawa wogóle nieprzyzwoita i bynajmniej nie stosowna dla „ludzi z wychowaniem". Z tego powodu, kiedy szkoła w Rugby w r. 1823 grę w „football" wskrzesiła, zaliczając ją do programu szkolnego, podniósł się przeciwko temu w gazetach i wśród całego „dobrze wychowanego" społeczeństwa ogromny hałas. Mimo to jednak gra przyjęła się i zamieniwszy się szybko w stały sport, zdobyła sobie stanowisko narodowe. Obecnie odbywa się ta gra w Anglii na dwa sposoby, mianowicie inaczej grywają w Rugby i inaczej w Londynie. Rugby-Football jest wprawdzie więcej tradycyjny, ale zarazem daleko brutalniejszy, pozwala bowiem na używanie do gry rąk i nóg, przyczem w atakach musi się wywiązywać brutalna potyczka pomiędzy zapaśnikami, nierzadko powodująca poważne okaleczenia. Football londyński, przeciwnie, pozwala na używanie w grze tylko nóg, a przepisy gry normują wogóle całe postępowanie walczących partyi w ten sposób, żeby nie dopuścić do gwałtownej potyczki corps à corps. Football, według reguł londyńskich, stał się też podstawą do zawiązania w r. 1863 londyńskiej Association wszechświatowej, t. j. powszechnego związku wszystkich tę grę uprawiających klubów i drużyn, a na kontynencie potworzyły się we wszystkich niemal krajach krajowe związki gry w piłkę nożną, stojące w ścisłych stosunkach z federacyą londyńską,

zatrzymującą sobie prawo zasadniczego rozstrzygania we wszystkich wypadkach zmiany regulaminu gry i jej sposobów.

U nas football niedawno wprowadzony został do fizycznego wychowania młodzieży, jako bardzo silny czynnik ćwiczenia sportowego, rozwijającego w bajeczny wprost sposób siłę i zręczność fizyczną, a zatem i funkcye całego organizmu. Galicya w tym kierunku wyprzedziła nas znacznie, dzięki jednak inicyatywie i gorącemu poparciu Warszawskiego Koła Sportowego oraz paru jednostek, zdających sobie sprawę z niezmiernej wagi wychowania fizycznego naszej młodzieży, gra ta coraz szerzej się rozwija, licząc dziś sporą już liczbę drużyn zwłaszcza wśród młodzieży szkolnej i zdobywając sobie coraz więcej miejsca wśród stosowanych dziś ćwiczeń sportowych.

Football, oprócz rozwoju fizycznego, ćwiczy także w wysokim stopniu pewne przymioty moralne, umysłowe, które możnaby nazwać oryentacyą wojenną. Grający muszą nauczyć się błyskawicznie oryentować w przebiegu partyi i błyskawicznie decydować swoje ruchy. Ruchy te i cała gra odbywają się według pewnego, ściśle w zasadach swych oznaczonego systemu, wytwarzają zdolność do zdecydowanej akcyi zbiorowej, bez straty czasu na namysły i narady; ważnym czynnikiem jest także karność względem kierowników gry i względem dyrekcyi związkowych. Wszystko to wyrabia solidarność, ćwiczy instynkt zbiorowy. Z tych wszystkich względów football jest sportem, którego rozwój jaknajusilniej popierać winniśmy. Młodzież szkolna, zaprawiwszy się w nim w mieście, ma tu doskonałą sposobność do ćwiczenia na własną rękę swoich zdolności kierowniczych i organizacyjnych przez podejmowanie w czasie spędzonych na wsi wakacyi prób organizowania wiejskich drużyn footballowych wśród młodzieży wieśniaczej. W niedziele i święta bardzo to dobra i miła rozrywka, a koszt urządzenia jej — prawie żaden. Potrzeba tylko piłki. Bramki, chorągiewki można doskonale samemu sobie urządzić, a plac wszędzie się znajdzie.

K o s t y u m do gry w football składa się z obcisłego

ale wygodnego trykotu wełnianego w rodzaju bluzy, wełnianych lub płóciennych spodni do kolan, pończoch długich i trzewików sznurowanych, miękkich i wygodnych. Naturalnie, kto nie może mieć kostyumu, gra w ubraniu zbliżonem do tego wzoru, ale koniecznie wygodnem i swobodnem, nie krępującem ruchów.

PRAWIDŁA GRY.

Placem czyli terenem gry jest boisko, o ile można, zadarnione, prostokątne, mające około 100 m. długości i 75 m. szerokości, możliwie płaskie i równe. Na środku każdego boku krótszego tego prostokąta stoi bramka. Ma ona 2 m. 40 ctm. wysokości i 7 m. 30 ctm. szerokości, a zrobiona jest z trzech grubych na 10 ctm. żerdek: dwóch pionowych, jednej w górze, poprzecznej. Za bramką tą rozpina się siatkę sznurową, aby piłka nie przelatywała. Cały plac podzielony jest na dwie połowy dla dwóch partyi, prowadzących grę. Po każdej stronie staje partya na swojej połowie. Każda partya składa się normalnie z 11 graczy. Zwykle wszyscy członkowie jednej partyi (klub, drużyny) mają trykoty jednakowe, inne jednak kolorem od barwy drugiej partyi, z którą grają. Tylko bramkarze (po jednym z każdej partyi) mają zazwyczaj trykoty białe. O $5^1/_2$ m. od bramki znajduje się linia, ograniczająca „pole bramkowe“, zaś o $16^1/_2$ metra linia, ograniczająca „pole karne“. Każdy róg placu oznaczony jest chorągiewką i zamknięty łukiem o promieniu 1 m. Bramka, piłka i chorągiewki są jedynymi przyborami do gry.

Zadaniem i celem każdej partyi jest staranie, aby piłkę (gumową, obciągniętą skórą) jak najczęściej wrzucić lub wpędzić w bramkę przeciwnika. Równocześnie jednak partya ta przeszkadza przeciwnej, mającej ten sam cel wobec antagonistów. Partya, wpędziwszy piłkę do bramki przeciwnika, „zdobywa“ ją, za co otrzymuje „punkt“. Jedna partya gry trwa zawsze 45 minut i 10 minut pauzy, tak więc match, składający się z dwóch partyj gry, trwa 90 minut, prócz pauz.

Zwycięża ta partya, która w tym czasie zdobywa większą liczbę punktów. Zwycięstwo oznacza się liczbami zrobionych bramek. Tak n. p. „Kordyan“ zwyciężył „Koronę“ 5 : 1, znaczy, że klub „Kordyan“ zdobył pięć razy bramkę klubu „Korona“, a ten ostatni raz tylko bramkę klubu „Kordyan“, jest zatem pokonany.

Gra sama jest wytężająca, przeto tylko zdrowi młodzi ludzie mogą brać w niej udział. Ponadto muszą oni systematycznie trenować się, zwłaszcza w szybkim biegu, zwrotach i skokach.

USTAWIENIE PARTYI.

Gracze ustawiają się w cztery linie, z których każda ma swoją nazwę i ściśle określone zadanie.

1. Bramkarz. W środku każdej bramki stoi „bramkarz“ (goal keeper, gardien du but), bezpośredni obrońca w chwilach ostatniego niebezpieczeństwa. Staje tu najbardziej rutynowany, najprzytomniejszy i najzręczniejszy gracz. Jemu jednemu z całej partyi wolno w każdej chwili chwycić piłkę w ręce, gdy ta ma już wpaść do bramki, lub walić ją pięścią. Nie wolno mu jednak piłki nosić dalej w ręku, niż na dwa kroki. Przy trzecim kroku musi ją rzucić na ziemię. Piłki, wpadające do bramki, chwyta on w ręce, odbija dłonią, głową, ostatecznie nogą. Gdy piłka wpada w bramkę o parę kroków od niego, tak szybko, że już nie zdążyłby nadbiedz na czas, wtedy rzuca się na ziemię i chwyta ją rękami. Jeżeli bramkarz, trzymający piłkę, wpadnie do wnętrza bramki, lub jeśli go do niej wepchną przeciwnicy, bramka jest zdobyta, gdyż zasadą jest, że „liczy się“ bramkę wtedy, jeżeli piłka „w jakikolwiek sposób“ wpadnie poza jej linię. Piłka, która się odbije od bramki, a ani na chwilę nie wejdzie połową obwodu do wnętrza, nie liczy się. Mylnem jednak jest zdanie, że bramkarz może obronić bramkę od każdego rzutu.

2. Obrona. Składa się z dwóch graczy („back“, „demis“) i stoi w linii prostej przed bramkarzem ku środ-

kowi pola. Główną zaletą obrońcy musi być siła i pewność rzutu. Gdy przeciwnik zbliża się już z piłką do pola bramkowego, obowiązkiem obrońcy jest odkopnąć piłkę jak najdalej ku bramce przeciwnika, aby punkt walki przenieść na drugą stronę boiska. Na obrońców wybierają drużyny graczy wysokiego wzrostu, aby mogli głową chwytać wysokie rzuty. Dobre są rzuty dalekie płaskie, które najwięcej paraliżują obronę i bramkarza.

3. Pomoc. Następna linia pomocy składa się z trzech graczy, t. zw. pomocników (halfbacks, arrières). Zadaniem ich jest podjąć piłkę od obrońców i podprowadzić ją jaknajdalej ku bramce przeciwników, aby tam podać ją swemu „atakowi“, wykonywującemu szturm ostateczny. Równocześnie mają oni paraliżować atak przeciwnika i nie dopuścić piłki do linii własnej obrony. Bez dobrej pomocy (zwanej także rezerwą) atak, mimo najlepszej gry, przegra partyę. Główną zaletą pomocnika musi być szybkość, zwłaszcza w biegu, pozatem musi on być zawsze w pogotowiu, by w stosownej chwili módz zawsze „strzelić“ (t. j. rzucić piłkę) do bramki przeciwnika z dużej odległości, gdy przed sobą nie będzie miał żadnego gracza z własnej linii ataku, któremuby mógł skutecznie podać piłkę do bliższego „strzału“. Bardzo potrzebna jest dla pomocnika umiejętność odbijania piłki głową. Pod względem moralnym, obok przytomności umysłu musi posiadać znaczną dozę zaparcia się miłości własnej, bo jego gra, chociaż poniekąd najważniejsza dla ostatecznego wyniku, jest najmniej efektowna i taką musi pozostać zawsze.

4. Atak. Jest to linia przednia, ostatnia od bramki własnej, najbliższa bramki przeciwnika. Składa ją pięciu graczy (forwards, avants). Cechować ich musi szybkość decyzyi, temperament i umiejętność kopania piłki w sposób pewny, t. j. w zamierzonym kierunku, szybko i mocno. Napastnik środkowy (center-foorval, capitaine), t. zw. kapitan i dwaj łącznicy (gracze obok niego, z linii ataku) prawy i lewy, mają za zadanie podaną im piłkę „strzelić“ w bramkę, tak wysoko, by bramkarz partyi przeciwnej nie

mógł się zoryentować, a tak mocno, by, nawet chwyciwszy ją, nie mógł jej utrzymać i przepuścił do wnętrza bramki. Dwaj skrajni gracze z linii ataku zwykle do „strzału“ nie dochodzą, ich zadaniem jest doprowadzić piłkę jaknajdalej do linii bramkowej, wzdłuż boku boiska, na jego koniec, i stamtąd łukiem przez powietrze podać ją swoim trzem środkowym napastnikom, tuż pod bramkę. Nazywa się to centrowaniem.

KIEROWNICTWO.

Grą kieruje sędzia, o ile możności gracz wybrany, a w każdym razie bystry obserwator, z wyćwiczonym wzrokiem i doskonałą znajomością prawideł. Oczywiście sprawiedliwość i bezstronność musi być nieskazitelna. On to czuwa nad poprawnością i prawidłowością gry, jego wyrok jest rozstrzygający, bez prawa opozycyi, a jego władza sięga tak daleko, że w każdej chwili może wykluczyć gracza za większe przewinienie. Dopomagają sędziemu partyi t. zw. sędziowie liniowi, po jednym na każdym dłuższym boku prostokąta i po jednym przy każdej bramce, z chorągiewkami w ręku, którzy przedewszystkiem baczą, czy piłka nie wyszła poza obręb boiska („aut“). Sędzia daje znaki gwizdawką. Gdy ona zabrzmi, gra się przerywa, gdy się odezwie, rozpoczyna się na nowo. Pauzę zaznacza się podwójnem gwizdnięciem, koniec gry potrójnem. Sędziowie liniowi komunikują głównemu sędziemu swe obserwacye ruchami chorągiewek.

Po ustawieniu się graczy, rozpoczyna się partya na znak dany przez sędziego. Piłkę, umieszczoną na samym środku boiska, uderza nogą środkowy gracz z ataku tej partyi, która wylosowała sobie rozpoczęcie gry. Uderza oczywiście w kierunku bramki przeciwnika. By do niej jednak dojść, nigdy prawie nie wystarcza uderzenie proste, bezpośrednie; naprzeciwko partyi atakującej stoi broniąca, z której każdy gracz stara się piłkę zwrócić z drogi i przenieść ją na pole przeciwnika. Aby przeto piłkę doprowadzić do zamierzonego celu, gracz musi zamiast wprost, kopać nieraz piłkę w bok,

albo w tył, aby obeszła stojącego naprzeciwko gracza partyi przeciwnej, a doszła do swojego gracza. Wybór, komu i jak podać piłkę, wzajemne porozumienie uprzednie pomiędzy graczami jednej partyi, w celu następnego solidaryzowania wszystkich swych rzutów do osiągnięcia pomyślnego wyniku gry, nazywa się kombinacyą gry. Stopień tej kombinacyi, t. j. pomysłowość jej i solidarność szybka graczy, przy pewnej podstawowej sile fizycznej i wyrobionej wprawie w obrotach, stanowi o wartości sportowej danej drużyny, czy klubu, a zazwyczaj i o jej przewadze nad innemi. Drużyna, złożona z samych wyborowych graczy, o ile nie posiada kombinacyi, o ile nie jest dobrze w swoim komplecie „zgrana“ długiem wspólnem ćwiczeniem, musi uledz drużynie, częstokroć złożonej ze słabszych nawet fizycznie graczy, którzy jednak umieli wytworzyć sprawny, szybko oryentujący się i zdeterminowany, doskonale rozumiejący się wzajemnie, inteligentny zespół.

NIEPRAWIDŁOWOŚCI: „AUT“ I RZUTY KARNE.

Podczas gry zdarza się często, że piłka „pójdzie na aut“, to znaczy wyjdzie poza granice boiska. Czasem jest to rzeczą wypadku, czasem umyślnem wytrąceniem przez gracza, który inaczej nie jest w stanie odebrać piłki przeciwnikowi. Jeżeli piłka wyjdzie poza linię boczną dłuższą, sędzia liniowy daje chorągiewką znak, a jeden z graczy partyi przeciwnej, nie tej, która piłkę wypchnęła, ujmuje piłkę w ręce, staje na miejscu linii, w którem piłka przeszła na zewnątrz i wrzuca ją na boisko z powrotem. Zwykle ten „rzut rękami“ wykonywa jeden „z pomocy“. Jest to jedyny wypadek, w którym nie-bramkarzowi wolno dotknąć rękami piłki.

O ile piłka przejdzie przez linię bramkową (krótszy bok boiska) dalsze postąpienie z nią zależy od tego, która z partyi ją wypchnęła. Jeżeli to uczyniła strona atakująca, zatem jeśli piłka przeszła poza linię bramkową przeciwnika, wówczas bramkarz strony broniącej się bierze piłkę, stawia ją przed swoją bramką, i albo on sam, albo jeden

z „obrońców“ wykonywa t. zw. „rzut z pod bramki“ w kierunku bramki przeciwnika, oczywiście jak najdalej. W ten sposób partya taka, wypchnąwszy na polu bramkowem piłkę poza pole, przemienia się za karę z atakującej w atakowaną.

Partya, która wypchnęła piłkę poza boisko na własnej linii bramkowej, podlega za karę t. zw. „rzutowi z rogu“. Jest to rzut wymierzony w bramkę, bardzo niebezpieczny, jeżeli jest dobrze wykonany. Polega on na tem, że jeden z graczy partyi napadającej, zwykle z linii ataku, ustawia piłkę w samym rogu boiska, przy chorągiewce i kopiąc ją, stara się wycelować albo w bramkę, albo też przed nią. Stoją tam już tymczasem wszyscy gracze obu partyj (z wyjątkiem bramkarza przeciwnej) i gdy piłka, zatoczywszy łuk, spada, starają się ją głowami wepchnąć do bramki (broniący się zaś odbić ją). Nawet jeśli się to odrazu nie uda, walka w następnych chwilach, tocząc się przed samą bramką, bardzo jest dla atakowanych niebezpieczna.

Jedynym ratunkiem dla strony broniącej się jest wówczas odbicie piłki z tego rzutu głową, i w tym celu skupia się przed bramką cała partya. Sam tylko bramkarz może pochwycić piłkę w ręce.

Właściwe k a r y, wymierzane na całe partye (zatem nie na poszczególnych graczy, którzy mogą być albo napomniani, albo wykluczeni przez sędziego), polegają na tem, że sędzia wymierza „rzut wolny“ albo „rzut karny“.

„Rzut wolny“ jest to pozbawienie piłki jednej partyi, a polega na tem, że gdy sędzia zauważy jakieś przewinienie, przerywa grę i odbiera piłkę partyi, której gracz zawinił, wówczas jeden z graczy partyi przeciwnej kopie, uderza piłkę w kierunku odwrotnym, a więc ku bramce partyi, która ma być ukarana. Tem samem zmienia się odrazu „za karę“ sytuacya gry, i bądź co bądź staje się niekorzystniejsza dla partyi winowajcy. Rzut wolny dokonywa się z tego miejsca, na którem popełniono przekroczenie.

Takie same przekroczenie, popełnione na „p o l u k a r n e m“, a zatem w odległości poniżej 16 metrów od bramki

atakowanej, podlega „rzutowi karnemu“. Jest to rygor surowy, gdyż poprawnie wykonany rzut karny zawsze jest uwieńczony powodzeniem: piłka wpada do bramki. W bramce staje bramkarz, o 11 metrów przed nim wprost kładzie się na ziemi piłkę, za nim jeden z napadu partyi atakującej. Między tymi dwoma graczami nie wolno stać nikomu, nikomu też nie wolno dotknąć piłki przed graczem atakującym. Piłka, z takiej blizkości „strzelona“ dobrze, musi wpaść w bramkę; bramkarz, który rękami chwyci ten strzał, daje dowód znacznej siły i zręczności, a jeszcze bardziej daje dowód wytrzymałości na ból fizyczny.

Przewinienia mogą być rozliczne: gra niepoprawna co do prawideł (ruch niedozwolony ręką, niekarność wobec sędziego i t. p.) lub nielojalność wobec partnerów (uderzanie, podstawianie nogi i t. d.).

Najłatwiejszym i najczęstszym jest wypadek, gdy się jest „poza grą“ (off side). Określenie tej pozycyi jest dość trudne do zrozumienia dla nieznających gry praktycznie. Najprzystępniejszem określeniem jest, że „poza grą“ znajduje się ten, kto między sobą a bramką nie ma przynajmniej trzech przeciwników. Kto jest „spalony“, czyli znajduje się „poza grą“, musi czekać, aż nim być przestanie. Gdy nie czekając na to, weźmie jakikolwiek udział w grze, choćby ruchem ciała ku piłce, albo przez przeszkadzanie przeciwnikowi, sędzia przerywa grę i wymierza „rzut wolny“.

Gdy wreszcie po wysiłkach obu stron zdarzy się, że piłka wpadnie w bramkę, a sędzia jej nie uzna za ważną, następuje „rzut od bramki“ w kierunku bramki przeciwnej. Po tem można w razie wątpliwości poznać, czy bramka liczy się, gdyż jeżeli sędzia uzna punkt za ważny, piłkę przenosi się zaraz na środek boiska i gra zaczyna się stamtąd. Tym razem ma rzut pierwszy ta partya, która poprzednim razem go nie miała.

Po upływie 90 minut, nie licząc pauz i przerw, sędzia daje znak, że gra jest skończona, i ogłasza wynik.

WYTYCZENIE BOISKA.

Boisko wytyka się czterema chorągiewkami i wszystkie linie na niem oznacza się wyraźnie, bądź przez wyrżnięcie darni (tak, aby nie uszkodzić równości terenu), bądź przez

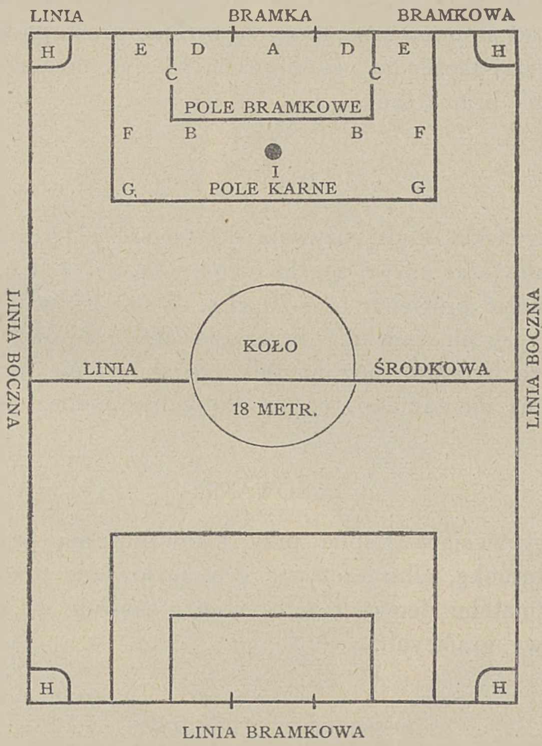


Fig. 58. Plan boiska.

ułożenie linii cegiełkowych (na boiskach stałych), albo wreszcie przez pociągnięcie ich białą farbą. Linie boczne połączone są ze środkową poprzeczną, której środek ma być wyraźnie oznaczony. Z tego środka, będącego punktem rozpoczęcia gry, zakreśla się koło o promieniu 9 m. Z punktów

narożnych zakreśla się łuki narożnikowe o promieniu 1 m. Chorągiewki narożne nie mogą być wyższe nad $1^1/_2$ m.

Pole bramkowe oznacza się, wykreślając w odległości $5^1/_2$ m. od każdego słupa bramki linie prostopadłe do linii bramkowej długości także $5^1/_2$ m. i łączy się je przed bramką linią równoległą do linii bramkowej.

Pole karne wykreśla się tak samo w odległości $16^1/_2$ m. od słupków bramkowych, kreśląc prostopadłe do linii bramkowej i łącząc je na długości $16^1/_2$ m. linią równoległą do tej linii bramkowej.

PIŁKA.

Angielskie kluby używają do footballu piłki okrągłej, owalnej zaś używa się do rugby-football'u. Obwód piłki wynosić powinien 65—70 ctm. Waga jej w chwili rozpoczęcia gry nie powinna przenosić 450 gramów. Powłoka piłki może być sporządzona tylko ze skóry; nie można używać na nią nic takiego, co mogłoby być niebezpieczne dla graczy.

LOSOWANIE.

Wygrywająca strona przy losowaniu ma prawo albo wybrać bramkę, albo zaczynać grę. Losowanie przed rozpoczęciem matchu decyduje tę sprawę stosownie do obustronnej umowy grających.

ROZPOCZĘCIE GRY.

Grę rozpoczyna się kopnięciem piłki, ustawionej w punkcie środkowym boiska, w kierunku linii bramkowej przeciwnika. Gracze z partyi przeciwnej nie mogą przed rozpoczęciem zbliżyć się do piłki bliżej, niż na 9 m., t. j. do obwodu środkowego koła, w które wchodzić im nie wolno. Piłka jest dopiero wtedy w grze, gdy zrobi przynajmniej jeden obrót około swej osi.

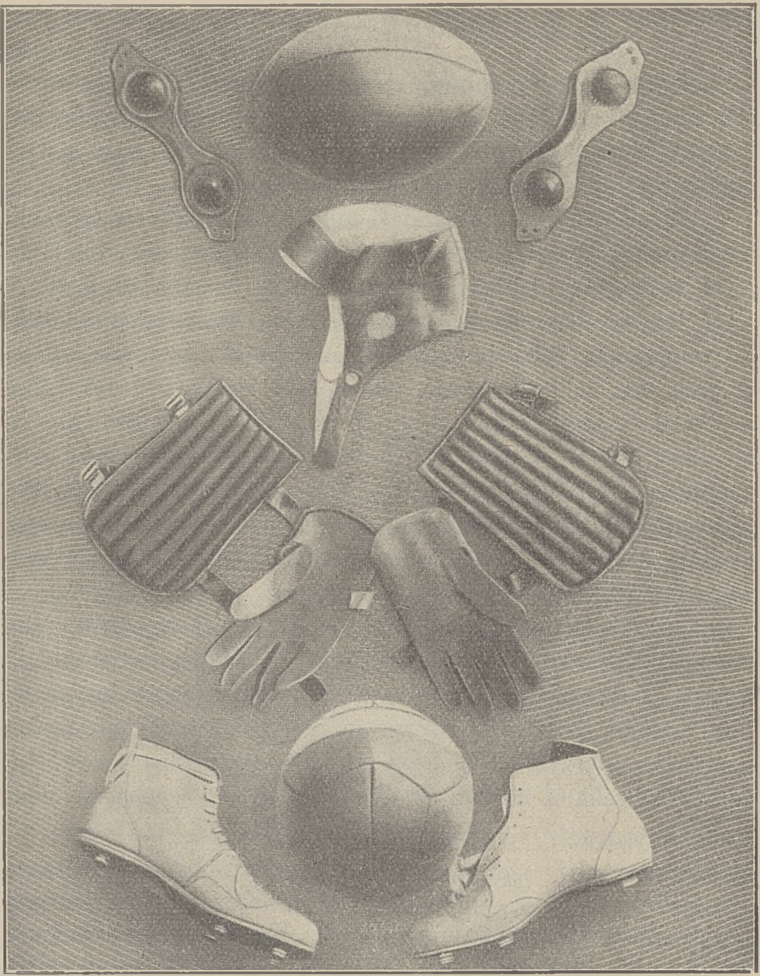


Fig. 59. Przybory: dwa typy piłek, rękawice, buty, zabezpieczenia kostek i łydek.

ZMIANA STRON.

Po pierwszej połowie gry następuje zmiana stron; zaczyna ta strona, która przy początku gry nie zaczynała.

BRAMKI, ZDOBYCIE I ZNISZCZENIE ICH.

Bramka jest zdobyta, gdy piłka przejdzie całkowicie przez linię bramkową, poniżej poprzeczki, pomiędzy słupami bramki, bądź po ziemi, bądź w powietrzu, o ile gracz partyi atakującej nie rzucił jej, ani nie dotknął ręką.

Jeżeli zdarzy się wypadek zniszczenia, t. j. przewrócenia lub złamania bramki, całej lub części jej, sędzia decyduje, czy piłka przez nią przeszła normalnie i czy bramka się liczy.

Jeżeli piłka z rzutu odbije się od słupków bramkowych, od poprzeczki lub chorągiewek narożnych, pozostaje dalej w grze, nb. o ile przytem nie opuści boiska. Jeżeli piłka z „rzutu rękami" z linii bocznej przejdzie przez bramkę, to nie liczy się to za zdobycie bramki, i następuje potem rzut z przed bramki (goal kick). Jest także możliwe, że piłka toczy się wzdłuż linii bramkowej lub nawet po niej, a nawet większą częścią obwodu jest za bramką; bramkarzowi w tym wypadku wolno jest bronić bramki.

„Rzut rękami" (z linii bocznej po aut) wykonywa się, rzucając piłką oburącz z nad głowy, z twarzą zwróconą do boiska, w dowolnym kierunku rzutu, dotykając przytem ziemi obu nogami. Graczowi, który ten rzut uskutecznił, nie wolno następnie uderzyć piłki, póki jej nie uderzy inny gracz. Jeżeli piłka rękami została źle rzucona, sędzia wyznacza „rzut wolny".

OFF-SIDE — „POZA GRĄ".

Gracz, który znajduje się bliżej bramki przeciwnika, niż kopiący lub rzucający piłkę gracz z jego partyi jest „poza grą", czyli „off-side" — „spalony" — chyba, że między nim a bramką znajduje się conajmniej trzech przeciwników. Gracz, stojący „poza grą", może dotknąć piłki dopiero wówczas, gdy już ją kto inny z przeciwników uderzy, nie może on także przeszkadzać w jakikolwiek sposób przeciwnikowi, podającemu piłkę.

Gracz nie jest „poza grą" przy rzucie „z rogu", gdy

piłka została kopnięta przez gracza z jego partyi, oraz przy „rzucie z pod bramki".

To pozostanie w grze ustaje jednak w chwili, gdy piłki dotknął już drugi gracz, który podczas „rzutu z rogu" nie stał „poza grą". Nie może być także „poza grą" ten, kto znajduje się poza graczem swojej partyi, będącym w posiadaniu piłki. Także przy „rzucie karnym" i „rzucie rękami", z linii bocznej nie wolno jest stawać „poza grą". Przy rzucie do bramki wreszcie niema stanowiska „poza grą". Przy tym rzucie uważać należy, by piłkę kopano z tej połowy pola bramkowego, po której stronie piłka wyszła z boiska.

RZUT ROGOWY.

Przy „rzucie z rogu" piłkę należy kopać z tego narożnika, po którego stronie piłka opuściła boisko. Jeżeli gracz kopnie „rzut z rogu", a piłka odbije się i powróci do niego, to nie wolno mu jej dotknąć, dopóki nie dotknie jej inny gracz. Zasłanianie innych albo skakanie przed graczem, kopiącym w obrębie $5^1/_2$ m., jest zakazane. „Rzut z rogu" wykonywa się z odległości 1 m. od najbliższej chorągiewki narożnej.

BRAMKARZ.

Bramkarzowi wolno w swojej połowie dotykać boiska, odpychać, uderzać i rzucać piłkę rękami. Bramkarz może być trącony tylko wtedy, gdy znajduje się w bezpośredniej styczności z piłką, gdy przeszkadza przeciwnikowi, albo gdy stoi poza obrębem pola bramkowego. Może on w czasie gry zmienić miejsce z innym graczem swojej partyi, należy jednak zawiadomić o tem sędziego.

ZACHOWANIE SIĘ W ATAKU I OBRONIE.

Wszelkie podstawianie nóg, umyślne kopanie oraz skakanie na przeciwnika jest absolutnie wzbronione. Nie wolno

używać rąk lub ramion do zatrzymania lub odepchnięcia przeciwnika. Odtrącanie jest pozwolone, o ile nie jest zbyt gwałtowne, brutalne i niebezpieczne. Gracz jednak nie może być trącony z tyłu, chyba, że umyślnie przeszkadza przeciwnikowi. Używanie kolan przeciwko przeciwnikowi jest absolutnie niedopuszczalne.

RZUT WOLNY.

Przy „rzucie wolnym" nie wolno znajdować się żadnemu z przeciwników bliżej nad $5^1/_2$ m. od piłki, chyba, że stoi na własnej linii bramkowej. Piłka jest dopiero wtedy w grze, gdy już dokonała przynajmniej jednego obrotu dokoła swej osi. Gracz, kopiący z rzutu wolnego, nie może dotknąć drugi raz piłki, póki jej kto inny nie dotknie.

BRAMKA NIE MOŻE BYĆ ZDOBYTA WPROST:

1) przy zaczęciu z „rzutu z rogu" lub z „rzutu od bramki";

2) gdy gracz rzucający piłkę rękami, kopiący rzut wolny lub karny, dotknie piłki drugi raz, zanim jej dotknął gracz inny;

3) z pozycyi „poza grą";

4) przez przeniesienie piłki przez bramkarza;

5) przy trąceniu bramkarza w niewłaściwym czasie, choćby prawidłowo;

6) przy przedwczesnem kopnięciu piłki, rzuconej przez sędziego „neutralnie", zanim dotknęła ziemi;

7) jeżeli piłki przy rzucie karnym gracz nie kopnął wprost przed siebie;

8) przy nieprawidłowym rzucie rękami z linii bocznej;

9) przy grze brutalnej, sprzeciwiającej się przepisom zasadniczym.

ATAK.

Istnieją dwa sposoby gry dla napastników. Pierwszym jest krótkie podawanie, używane przez większość drużyn angielskich. Jeżeli drużyna przyswoiła sobie dobrze ten sposób gry, jeżeli każdy z grających pilnuje stale swego miejsca,



Fig. 59. Podczas gry.

jeżeli napastnicy, podając piłkę, wiedzą dobrze, gdzie inni się znajdują, ciągle się naprzód posuwają, to ten sposób jest doskonały. Sposób ten przyjęły kluby szkockie, a atak taki sprowadza dezorganizacyę u przeciwników, którzy nie powinni nigdy przyjść do piłki.

Ten sposób gry ma jednak tę wadę, że grający przyzwyczajeni do niego za dużo podają sobie piłkę tuż pod bramką przeciwnika i nie wyzyskują często sposobności do

uzyskania bramki. Napastnicy powinni się szybko decydować i „strzelać“ zaraz, gdy przekroczyli pole bramkowe.

Również drugi sposób gry, t. zw. „długie“ podawanie ze skrzydła na skrzydło, lub od łącznika do skrzydła przeciwnego, ma swoje dobre strony. Używają go drużyny, które rozporządzają doskonale biegnącym atakiem. Przy tym sposobie nigdy napastnik długo nie zatrzymuje piłki, lecz oddaje ją zaraz dalej. Dla widzów jest gra ta ogromnie zajmująca, a dla grających łatwiejsza do wyuczenia, wymaga jednak większego wytężenia fizycznego. Przy „krótkiem“ podawaniu nie trzeba, aby napastnik dużo biegał, wymaga się jednak od niego doskonałej techniki i doskonałego zatrzymywania piłki („gaszenia piłki“ — stoping) nietylko nogą, lecz całem ciałem, a przedewszystkiem piersiami. Drużyna, używająca drugiego sposobu gry, ma także tę wyższość, że potrafi się dostosować do każdego „tempa“ i nie nuży się szybko, jako przyzwyczajona do większego wysiłku.

Zasadą dobrej drużyny musi być jednak przyswoić sobie oba sposoby gry i używać ich, przystosowując się do przeciwnej drużyny. Ogólną regułę podawać trudno, gdyż równie t. zw. „krótkie“ podawanie, jak i szybkie przenoszenie piłki z jednej strony boiska na drugą, jest dobre, gdy grający używa sposobów tych świadomie, t. j. wiedząc dobrze, gdzie jest jego partner, już to by przenieść piłkę nad przeciwnikiem, już to by go zirytować ciągłem oddawaniem piłki z nogi na nogę.

Trzeba także mieć wprawę w obu metodach, by módz przeciwdziałać przeciwnej partyi, nic bowiem gorszego, jak gdy przyuczona do „krótkiego“ podawania drużyna, spotka się z drużyną pełną temperamentu, której szybkość zagraża ciągle bramce. Podobnie i szermierz, gdy spotka się z „lewakiem“, nie wie, co począć, gdyż ciągle przyzwyczajony jest krzyżować ostrze na przeciwną stronę.

Napad jest nerwem drużyny, w nim też panować powinna jaknajwiększa jedność. Wszelki egoizm, wygórowana ambicya szkodzi i drużynie i grze. W rozgrywaniu „matchu“

nie powinno chodzić o to, kto z graczy większą ilość bramek zrobi, tylko o to, która partya wygra, każdy bowiem gracz jest tylko cząstką drużyny, jako całości, a nie gra dla siebie, lecz dla barw swego klubu. Publiczność, która śledzi i rozumie grę, nie obdarzy nigdy oklaskami nawet najlepszego „indywidualnego" gracza.

Głównem zadaniem skrzydeł jest szybko oddać piłkę znów ku środkowi, a „środek" napadu i „łącznicy" mają wówczas ogromnie ułatwioną nad „strzałem" pracę, i drużyna taka łatwo odnosi zwycięstwa.

Kapitan drużyny nie powinien też nigdy zezwolić na to, by „skrzydła" strzelały do bramki. Skrzydłowy, otrzymawszy piłkę, prowadzi ją szybko wzdłuż linii bocznej, a tymczasem łącznicy, biegnąc co mają sił naprzód, ustawiają się przy bramce, by „strzelić" lub wepchnąć piłkę głową. Jeżeli przeciwnik usiłuje przeszkodzić atakującemu w prowadzeniu piłki, należy albo strzelić albo oddać piłkę współgrającemu, ale nie prędzej, niż przeciwnik zbliży się do prowadzącego piłkę.

„SKRZYDŁOWY".

Skrzydłowy powinien oddać piłkę ku środkowi (centrować) już przed linią pola karnego lub nawet znacznie wcześniej, w razie, jeżeli mu przeszkadza pomocnik przeciwny, albo obrońca (back). Bardzo często zdarza się, że znakomicie biegający skrzydłowy nie osiąga pożądanego rezultatu, gdyż chce prowadzić piłkę aż do linii bramkowej, utrudniając sobie „centrowanie". Jeżeli przeciwny obrońca waha się i nie przeszkadza, wtedy najlepiej podprowadzić piłkę możliwie najbliżej pod bramkę, a wówczas albo „strzelić" szybko, lub oddać piłkę środkowemu lub łącznikowi, który powinien czekać już na piłkę, by „strzelić". Przy treningu powinien skrzydłowy uczyć się centrować, podawać tak, by piłka, zataczając niewysoki łuk, spadała o kilka metrów przed bramką.

„ŁĄCZNIK".

„Łącznik" powinien ciągle pilnie uważać, gdzie jest piłka, by przejąć łatwo piłkę od partnera, czy to od pomocnika, czy to od napastnika własnego. W teoryi, powinien łącznik prowadzić piłkę tak długo naprzód, by zwabić do siebie przeciwnego pomocnika i obrońcę, a wtedy przenosić piłkę albo do swojego skrzydła albo do środkowego. Najważniejszą zasadą dla napastnika jest podawać piłkę ciągle naprzód, a każdy współgrający powinien starać się odpowiednio ustawić, by najłatwiej przejąć piłkę przy podawaniu.

Łącznik powinien zawsze „strzelać", o ile się sposobność nadarza. Nie znaczy to znowu, że gra ma być egoistyczną, owszem każdy napastnik powinien dobrze wiedzieć, gdzie stoi jego partner, i ocenić, który łatwiej może uzyskać bramkę.

Także i „wózkować" (to drible) powinien umieć napastnik, jednak nie za wiele. Zręczne wyminięcie przeciwnego pomocnika lub obrońcy umożliwia podprowadzenie piłki bliżej pod bramkę lub uzyskanie lepszej pozycyi do podania. Przy bramce nie powinien nigdy łącznik podawać piłki ku skrzydłu, gdyż przeciwna obrona ma zawsze jeszcze dosyć czasu, by się odpowiednio ustawić. Łącznik powinien odznaczać się stanowczością, rzutkością i dużym spokojem. Z chwilą, gdy skrzydłowy centruje, powinien już łącznik znajdować się przy przeciwnym obrońcy i przeszkodzić mu w kopnięciu piłki, jeżeli bowiem przeciwny obrońca ma czas, wtedy może łatwo odbić piłkę daleko. Gdy mu się przeszkadza, traci pewność rzutu.

„ŚRODKOWY NAPASTNIK".

Trudne stanowisko w drużynie zajmuje środkowy napastnik, który powinien być osią, około której obraca się i kombinuje cała linia napadu. „Środkowy napastnik" powinien odznaczać się stanowczością i wielką zdolnością ocenienia każdej sytuacyi. Najłatwiej ocenić można grę środkowego, gdy umie

dobrze rozdzielać piłki na prawo i na lewo, lub też, gdy umie w sprzyjającej chwili przebić się przez „pomoc“ i „obronę“ przeciwników. Środkowy powinien posiąść doskonałą technikę kopania, oraz doskonale umieć grać głową. Powinien on wyzyskać każdą sytuacyę i zbadać system gry przeciwników, by poznać ich słabe strony. Jeżeli bowiem pozna n. p., że skrajny „pomocnik“ przeciwników nie pilnuje swego miejsca lub nie umie szybko biegać, powinien „rozdzielać“ piłkę więcej na skrzydła, aby umożliwić skrzydłowemu centrowanie. Zmysł oryentacyjny i szybkość w decyzyi czynią nawet z przeciętnego gracza dobrego środkowego, jeżeli naturalnie dokłada starania, by uzyskać konieczne „m i n i m u m“ techniki. Mówi się często, że aby być dobrym środkowym, trzeba się takim urodzić. Zdanie to nie jest jednak całkiem słuszne. Wystarczy grę rozumieć, znać swych partnerów, widzieć dobrą grę innego środkowego, wtedy przy mozolnym treningu można się wiele nauczyć.

Przy stanowczości i rzutkości, wymaga się jednak od środkowego wiele zimnej krwi i panowania nad nerwami pod bramką przeciwnika, przedewszystkiem jednak pewności „strzału“.

Środkowy napastnik powinien starać się utrzymać całą linię ataku silnie w ręku, uważać, by każdy gracz pilnował swego miejsca, a uczynić to można, gdy się podaje piłkę tam, gdzie współgrającego niema, a gdzie powinien być. Środkowy kieruje grą ataku i dlatego powinien grać z zaparciem się siebie i nie ulegać zwątpieniu, gdy linia ataku źle kombinuje lub gdy przeciwnik uzyskał już jaką bramkę.

Na skrzydło podawać powinien piłkę zawsze w linii skośnej, naprzód, nie za silnie, gdyż skrzydłowy nie ma wtedy czasu dobiedz do piłki. Zawsze powinien podawać piłkę „płasko“ i dość wcześnie, by inni ją uchwycić zdołali. Środkowy wypracowywać powinien pozycye, z których łatwo „strzelać“ można.

Gdy skrzydła prowadzą piłkę, powinien środkowy dążyć szybko ku bramce, by schwycić piłkę głową. Środkowy, który

pozostaje w tyle za swoją linią, nie przyniesie partyi korzyści. Jeżeli napastnicy szybko zbliżają się do bramki, mogą wyzyskać każdą sytuacyę, czy to z „centru“, czy to z dobrego podania piłki. Jeżeli gracz chce być dobrym środkowym, nie powinien się niczego obawiać, iść ostro na piłkę i przeszkadzać zawsze kopiącemu przeciwnikowi.

Środkowy powinien zwracać uwagę w dwóch kierunkach: na piłkę i na otaczających go graczy. Często się zdarza, że grający zwraca uwagę tylko na piłkę i nie wie nic, co się koło niego dzieje. Jest często wadą napastników, że nie umieją prowadzić piłki, nie patrząc ciągle na nią. Grający powinien zwracać baczną uwagę na otaczających graczy, by nie tracić sposobności i strzelić do bramki, nim go ktoś odtrąci. Trącania nie powinien się obawiać żaden z grających, gdyż nie jest ujmą nawet upadek na ziemię. Jeżeli środkowemu nadarza się sposobność między obrońcami przecisnąć, niech się nie waha, często szybki „szpurt“ i ostry „strzał“ decyduje o bramce. Przedewszystkiem jednak... zimna krew.

„POMOC“.

Największą częścią drużyny jest „pomoc“. Obowiązkiem jej jest nietylko bronić własnej bramki przed atakiem ze strony przeciwnej, lecz również pomagać i wspierać swą linię ataku, gdy przeciwna partya odebrała piłkę własnej. Od pomocników wymaga się ogromnej znajomości techniki; dobrze oryentująca się pomoc nieraz przechyla szalę zwycięstwa na korzyść swej drużyny.

Każdy z pomocników ma dużą pracę i dlatego powinni oni najbardziej zaprawiać się w następujących kierunkach: zatrzymywanie piłki z każdej pozycyi czy to nogą, czy to ciałem, szybki a wytrwały bieg, gra głową. Pomocnicy powinni stanowić dla drużyny drugą linię ataku, gdy własny atak pracuje, muszą zaś przeszkodzić każdej kombinacyi przeciwnika, powinni niejako przeczuć ją i zniszczyć. Pomocnik musi się szybko zdecydować, gdzie należy piłkę podać, musi umieć

prowadzić piłkę „wózkiem“, a nadewszystko wyzbyć się wszelkiego egoizmu. Od pomocnika wymaga się nadewszystko, aby krótkiem i płaskiem podawaniem doprowadzał piłkę własnemu „napadowi“. Pomocnik musi pilnować swego przeciwnika, wyprowadzać go z równowagi i zmuszać do popełniania błędów, wreszcie odebrać piłkę.

W trzech wypadkach tylko może pomocnik „strzelać“ sam, oczywiście mocno: 1) gdy się znajduje w blizkości swej bramki w niebezpiecznej sytuacyi, 2) gdy ma kilku przeciwników koło siebie, 3) gdy mu się wreszcie nadarza sposobność „strzelenia“ do bramki przeciwnika.

Pomocnik powinien odznaczać się dobrem odbieraniem piłki (taking). Dodać należy, że zdarza się często, iż gracz, kopiąc piłkę, podnosi ją wysoko w powietrze, zamiast płaskim, dolnym rzutem podać partnerowi.

Środkowy pomocnik powinien wspierać swą pracą skrajnych, jak również i linię „obrony“.

Zwykle zadaniem pomocników jest ponadto rzucanie piłki ręką z linii bocznej. Przy rzucaniu tem powinien pomocnik uważać, gdzie i do kogo rzuca piłkę, a zasadą w tym wypadku jest, by rzucać zawsze w kierunku przeciwnym od swojej bramki.

Jeżeli pomocnik ma koło siebie kilku przeciwników i nie może piłki w żaden sposób podać wprzód do linii swego „napadu“, może ją podać i obrońcy, który natychmiast długim rzutem przenieść powinien grę na drugą połowę boiska.

Każda z partyi grających posiada pewien system gry, zaraz też na początku powinien pomocnik bacznie zaobserwować ten system, aby tem łatwiej przeszkadzać przeciwnikowi. Tak naprzykład są niektórzy napastnicy, którzy po otrzymaniu piłki podają ją natychmiast ku skrzydłom. W tym wypadku więc powinien pomocnik starać się o przecięcie linii, którą piłka ma przejść do skrzydła.

Obowiązkiem wreszcie pomocników jest także wspierać swoją obronę w ten sposób, że gdy obrońca opuści swoje

stanowisko, prowadząc piłkę wprzód, wtedy pomocnik winien zająć miejsce „obrońcy“.

Nieodzownym warunkiem dobrego pomocnika jest doskonała gra głową. Jeżeli bowiem pomocnik nie ma czasu na zatrzymanie piłki, wtedy musi ją odbić głową. Odbicie to jednak nie powinno być bezcelowe, skierowane musi być tam, gdzie się znajduje własny partner.

„OBRONA“.

Na obrońcę powinno się wybierać graczy wysokiego wzrostu, silnie fizycznie rozwiniętych. Wprawdzie zdarza się widzieć obrońców szczupłych, zawsze jednak pierwszeństwo powinni mieć gracze o ciężkiej wadze, o ile posiadają potrzebną rzutkość i zimną krew. Obrońcy są bowiem ostatnim etapem ratunkowym bramki. Oni to powinni wstrzymać na swojej linii posuwający się atak przeciwnika. Jeżeli przeciwnicy mają do czynienia z lekko zbudowanymi obrońcami, bardzo im łatwo przyjdzie odtrącić ich na bok i stanąć pod bramką.

Gdy własna linia napadu prowadzi piłkę, wtenczas także i jeden z obrońców winien posuwać się naprzód, drugi jednak powinien pozostać nieco z tyłu na wszelki wypadek, gdyby atak niespodziewanie w tamtą zwrócił się stronę, w kierunku odwrotnym. Niektórzy stawiają za zasadę, że obrońca powinien użyć całej siły do kopnięcia piłki. Na to można zauważyć, że obrońca musi odznaczać się zmysłem kombinacyjnym i podawać o ile możności piłkę tam, gdzie niema przeciwników, nigdy jednak tak silnie, aby piłka padała pod nogi przeciwnych obrońców.

Jeżeli obrońca znajduje się w „uścisku“ (scrumage), wtedy powinien myśleć tylko o tem, by odbić piłkę jaknajdalej od bramki. Gdy jednak ma czas, powinien zawsze zatrzymać piłkę, rozejrzeć się po boisku i podać piłkę tam, gdzie jego partner na nią czeka. Umiejący dobrze kopać

piłkę z powietrza (volley-hick), o ile posiadają rzut płaski, a daleki, górują nad innymi, nie posiadającymi tych cech.

Bardzo pożyteczną jest często wspólna kombinacya między obrońcą, a pomocnikiem.

Najważniejszem zadaniem obrońcy jest: 1) bronić swej bramki, 2) dostarczać piłki swojemu „napadowi“.

Wyrobiło się zdanie, że obrońca nie powinien umieć dobrze biegać. Praktyka wskazuje, że nieraz wypada mu przebiedz bardzo szybko nawet połowę boiska, bądź to cofając się, bądź też spiesząc ku prowadzącemu piłkę skrzydłu.

Nawet słaby obrońca powinien dobrze umieć grać głową, gdyż zdarza się często, że uratować można bramkę tylko takiem silnem odbiciem. Szczególnie przy „rzutach z rogu“ ważny jest taki sposób gry, i dlatego u drużyn angielskich widzimy obrońców zawsze rosłych, szczególnie starannie wybranych.

„BRAMKARZ“.

Każdy miał może sposobność zauważyć, jak silniejsza drużyna przegrywała z powodu błędów lichego bramkarza, a słabsza zawdzięczała zwycięstwo wyborowej grze na tym posterunku.

Żadne stanowisko w drużynie nie jest połączone z taką odpowiedzialnością osobistą, jak bramkarza. Błędy w środku boiska zdarzają się często, ale rzadko pociągają za sobą złe następstwa, ponieważ szybko można je naprawić. Podobny błąd ze strony bramkarza kończy się prawie zawsze stratą bramki.

Podobnie jak ganiony bywa jenerał, który doznał porażki wskutek błędów swych oficerów, tak samo potępia się często i bramkarza, który w licznych wypadkach musiał przepuścić piłkę z powodu złej gry drużyny.

Z drugiej strony żaden czynnik nie czyni drużyny tak pewną zwycięstwa, jak przekonanie, że posiada za sobą pierwszorzędnego bramkarza. Każdy gracz wie wtedy, że jego trudy

i ciężka praca nie będą daremne, że „match“ w połowie już wygrany nie będzie przegrany przez niezdatność jednostki.

Wybitni gracze ustanawiają dla bramkarza następujące wskazówki:

1) Nie powinien nigdy odbijać piłki nogą, gdy ma czas użyć rąk.

2) Gdy odrzuca piłkę, niechaj kopnie lub rzuci ją zawsze ku skrzydłom, a nigdy do środka.

3) Powinien unikać wszelkiej gry, obliczonej na poklask.

4) Nie powinien oddalać się od bramki, chyba tylko w największej potrzebie.

Te wskazówki nie potrzebują właściwie żadnego objaśnienia. Wspomnieć można, że specyalnie w razie deszczu, gdy piłka jest mokra, bramkarz posługiwać się powinien wyłącznie rękami.

Przy „rzucie z rogu“ powinien bramkarz stawać przy tym słupku bramkowym, który jest bardziej odległy od rogu, z którego rzut się wykonywa. W tej bowiem pozycyi ma on łatwiejszy przegląd sytuacyi, a w każdym wypadku łatwiej jest rzucić się naprzód i odbić piłkę, niż cofać się.

Przy „rzucie od bramki“ powinien się starać piłkę kopać jak najniżej, zwłaszcza o ile jest wiatr. Gdy piłka idzie wysoko, to zwiewa ją wiatr, a nawet przy spokojnem powietrzu trudno jest napastnikom piłkę otrzymać.

Często słyszy się, że bramkarz nie potrzebuje treningu. Pogląd to fałszywy. Bezwątpienia nie potrzeba mu n. p. płuc „napastnika“, ale jest konieczne, aby był silny, zdrów i miał opanowane nerwy, a to właśnie osiąga się treningiem.

V

TENNIS

LAWN-TENNIS.

Lawn-tennis jest ręczną grą w piłkę, przy której jednak ręka nie działa bezpośrednio, tylko pośrednio, zapomocą specyalnego narzędzia do odbijania piłki, tak zwanej rakiety. Ta okoliczność zbliża tennisa do znanej u nas i ulubionej gry w piłkę młodzieży, zwanej „palantem“ lub „ekstrą“.

Gra się w tennisa na polu, czyli mecie, ściśle oznaczonej i określonej liniami, odpowiadającemi zasadom tej gry, ujętym w stały system.

Lawn-tennis, w dzisiejszej formie, istnieje dopiero od trzydziestu sześciu lat, i gra ta wprowadzona została na kontynent europejski z Anglii. Powstała ona tam z francuskiej gry w piłkę, zwanej „jeu de paume“, a polegającej na przerzucaniu piłek przez wał ziemny, parkan, mur lub siatkę. Grywano w tę grę we Francyi, bądź na świeżem powietrzu (la longue paume), bądź też w specyalnie na ten cel zbudowanych szopach pod dachem (la courte paume). W Anglii ukazała się ta gra po raz pierwszy w XIV stuleciu i przeszedłszy różne transformacye, przyjęta została przez kluby Marylsban i Old-England, w r. 1878, w dzisiejszych swoich zasadach. Opiekę nad nią wyłączną przyjęła wkrótce „Lawn-Tennis-Association“, które to stowarzyszenie od tej pory, w sprawach lawn-tennisowych, jest ostatnią instancyą i ono jedno może tylko wprowadzać do przepisów tej gry nowe jakieś reformy, czy zmiany.

Do nas dostał się lawn-tennis więcej może jako moda, aniżeli jako sport. Przy grze tej jednak rozwija się istotnie

zdrowe ćwiczenie całego organizmu i sił fizycznych, gimnastyka ruchów na świeżem powietrzu, przy jednoczesnem ćwiczeniu zręczności obrotów, uwagi i bystrego oryentowania się w sytuacyach gry. Dlatego, nie stawiając lawn-tennisu na stanowisku pierwszorzędnego znaczenia sportowego, należy mu jednak przyznać wybitny wpływ dodatni dla wychowania fizycznego i uważać go trzeba za sport zupełnie pożyteczny i miły, dostarczający przytem jego adeptom zajmującej rozrywki towarzyskiej.

W nowych dzisiejszych stosunkach pogląd na jego sportowe znaczenie jest niestety zupełnie fałszywy. Ponieważ sport ten importowali do nas z zagranicy ludzie zamożni i ponieważ wzorują się na zwyczajach zagranicznych, zakreślonych na przeciętną miarę, wyższej niż nasza średnica, zamożności, wprowadzili oni przy lawn-tennisie obyczaj używania pewnych, nie tak drogich, jak może nie spotykanych u nas kostyumów, — przywykła nasza publiczność patrzeć na ten sport, jako na kaprys ludzi uprzywilejowanych, z pewną niechęcią i z wyobrażeniem, że jest on niedostępny dla średnio uposażonego człowieka. Pogląd to najzupełniej mylny. Przybory do lawn-tennisa są tanie i nie podlegają prędkiemu zniszczeniu. Kostyumy zaś, nawet jeżeli są wyszukane, nie mogą nigdy być drogie, bo materyałem, z którego się je sporządza, jest biała, tania flanela. Ale kolor i krój decyduje tu o sądzie publiczności. Gdyby nie zwyczaj takiego sądzenia z pozoru, przyznanoby u nas dawno, że wydatek na flanelowy kostyum tennisowy zupełnie nie przeciąża budżetu średnio zamożnego człowieka i mieści się w nim tak samo dobrze, albo nawet lepiej od tylu innych wydatków na artykuły mody, albo na gry pieniężne w hazard, na zwyczaj knajpowego życia, przeciwko którym przecież nikt się nie oburza.

Kostyumy flanelowe, koszulki, czapki, trzewiki, nie są przy tej grze warunkiem s i n e q u a n o n.

Ułatwiają one grę i uprzyjemniają ją, ale można grać przecież i bez nich, w zwykłem ubraniu.

Kostyumy te są najodpowiedniejsze, bo są najlżejsze

i najwięcej ruchom ciała pozostawiają swobody, nie dopuszczają wreszcie zaziębienia przy poceniu się. Ale lepiej jest ostatecznie wyrzec się ich, aniżeli przez dziki wstręt do tej sportowej mody wyrzekać się samego zdrowego i miłego sportu.

TEREN LAWN-TENNISOWY.

Załączony poniżej rysunek (fig. 60) przedstawia teren normalny do gry w lawn-tennisa.

Jest to prostokąt, oznaczony literami A B C D, do gry na cztery osoby; mieści się w nim drugi prostokąt, widoczny na rysunku, do gry na dwie osoby, których przytem boczne paski terenu większego już nie obowiązują.

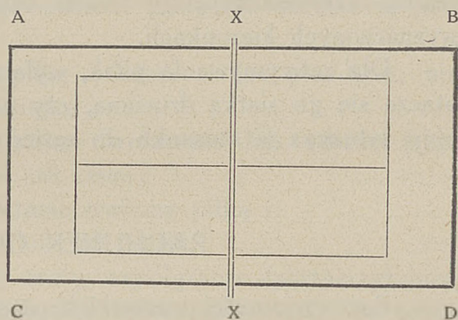


Fig. 60. Plac tennisowy.

Długość prostokąta wynosi 78 stóp angielskich (23·77 m.), a szerokości 27 stóp ang. (8·23 m.). Paski boczne większego terenu mają tę samą długość, a po $4^1/_2$ stopy szerokości. Teren cały przegradza się na dwie równe części siatką, której końce X i X przymocowywa się do dwóch słupków, występujących z dwóch stron o 3 stopy (0·91 metrów) poza normalną szerokością terenu (27 stóp). Wysokość siatki wynosić powinna przy słupkach po $3^1/_2$ stopy (1·07 m.), a w środku 3 stopy (0·91 m.). W odległości 39 stóp (11·88 m.) od siatki z każdej jej strony i równolegle do niej biegną dwie „linie krańcowe“, zamykające teren po krótszych bokach prostokąta (base lines) A C i B D, które znowu łączą się nawzajem liniami bocznemi (side lines) A B i C D, biegnącemi po dłuższych bokach prostokąta.

Przez środek terenu, pomiędzy liniami bocznemi, ciągnie się równolegle do nich linia środkowa, która przestrzeń całą z obu stron siatki przecina na dwie równe części. Z obu stron siatki, znowu równolegle do niej i do linii krańcowych (w odległości 21 stóp od siatki), biegną linie rzutu (service lines). W ten sposób, po każdej stronie siatki, powstają po cztery pola równej wielkości: wewnętrzne prawe pole, wewnętrzne lewe, zewnętrzne prawe, zewnętrzne lewe pole.

Teren taki urządza się na murawie, na piasku, na asfalcie, wreszcie na każdym równym, dobrze zniwelowanym i ubitym placu. Po odmierzeniu wszystkich dystansów, markuje się na nim odnośne linie, zapomocą specyalnego przyrządu, rozprowadzającego równo wapno, czy białą farbę, po wyznaczonych kierunkach.

Dla zatrzymywania piłek, wylatujących poza teren gry, otacza się go siatką drucianą, czy parkanem, o ile wymaga tego sytuacya w stosunku do sąsiedztwa najbliższego.

RACHUNEK GRY.

Bez znajomości wszystkich reguł gry, nauczenie się jej jest niemożliwością. W grze liczą się tylko rzuty złe (faults), a nie rzuty prawidłowe, przeto gracz powinien starać się robić jaknajmniej tych złych rzutów. „Złe“ jednej strony liczą się za wygraną strony przeciwnej.

Rachunek gry przedstawia się jak następuje:

Partya (set) ma 6 gier (games).

Gra (game) składa się z kilku biegów (verts rallies), które obliczają się w ten sposób: 1-szy bieg liczy się 15 (fifteen), 2-gi — 30 (thirty), 3-ci — 40 (fourty), 4-ty za wygraną grę.

Jeżeli każda z obu stron ma po 3 biegi wygrane, wówczas gra stoi „równo“ (deuce), ta zaś strona kończy, która jeden po drugim dwa następne biegi wygra; pierwszy z nich nazywa się „awansem“ (advantage), drugi wygraną (game). Ten

sam sposób liczenia stosuje się i wówczas, gdy przeciwnicy mają zrobionych po 5 gier; partya przypada w udziale tej stronie, która zdobędzie dwie następne gry, jedną po drugiej. „Złe“ jednej strony liczą się drugiej jako wygrane, z wyjątkiem „podawania“ (serving), przy którem podający wtedy tylko przegrywa bieg, jeżeli zrobi raz po razu dwie złe.

Jako złe uważać należy:

1) jeżeli „podanie“ uskutecznione zostało z niewłaściwego miejsca, lub też jeżeli podający wbrew regulaminowi nie stanął lewą stopą na linii krańcowej;

2) jeżeli podający rzucił piłkę na niewłaściwe pole (court), na siatkę lub poza metę;

3) jeżeli gracz nie odrzuci piłki lub odrzuci ją poza metę;

4) jeżeli podaną piłkę odrzuci w lot przedtem, nim zdąży przelecieć przez siatkę;

5) jeżeli podbije piłkę dwukrotnie lub odrzuci ją po dwukrotnem odbiciu się od ziemi;

6) jeżeli gracz zostanie trafiony piłką i

7) jeżeli gracz dotknie się siatki.

Przy grze w cztery osoby współgracze (partnerzy) biorą udział w grze dopiero po uskutecznionem podaniu i po pierwszem odrzuceniu piłki. Gra naturalnie odbywa się na całym terenie. Partnerzy umawiają się między sobą, który z nich ma podawać w pierwszej grze, a podobnie i kontr-partnerzy umawiają się o podawanie w drugiej. Partner gracza, podającego w pierwszej grze, podaje w trzeciej, partner zaś tego, który podawał w drugiej grze, podaje następnie w czwartej.

Odrzucanie podanych piłek uskuteczniają partnerzy naprzemian; graczowi nie wolno odrzucić piłki, przeznaczonej przy podaniu dla jego partnera. Kolej podawania i odrzucania nie może zatem uledz zmianie. W razie gry we trzech, jeden z grających ma przeciwko sobie dwóch przeciwników. Pojedyńczego gracza obowiązuje wtedy teren i regulamin gry pojedyńczy — obu zaś przeciwników regulamin gry podwójny i meta (czyli teren) podwójna.

NAUKA PRAKTYCZNA GRY.

Praktyki w żadnym sporcie nie zdobywa się odrazu. Trzeba zacząć ją ćwiczeniem, a dalej — ćwiczyć się, potem znów się ćwiczyć i jeszcze ćwiczyć, a nakoniec — także się ćwiczyć.

Ucząc się lawn-tennisa, należy zacząć od pilnego przypatrywania się grze innych i od ścisłej obserwacyi ich ruchów. Łatwo przytem spostrzedz, że wygrywa ten, kto gra spokojnie, bez zbytniej nerwowości. Lawn-tennis powinien robić grającemu przyjemność, wszelkie zaś zbytnie podniecenie odnosi wręcz przeciwny skutek.

Główne zadanie polega na tem, ażeby troszczyć się tylko o piłkę i ażeby ani na chwilę nie spuszczać jej z oka. Następnie należy owładnąć rakietą. Najlepiej jest trzymać ją prawie przy końcu trzonka, silnie, nie zaciskając jednak kurczowo pięści. Równe i spokojne uderzenia w powietrzu z góry, z dołu i z boków wybornie wprawiają rękę przed przystąpieniem do gry. Rakietę należy trzymać równo, prosto i panować nad nią zupełnie. Następnie początkujący gracze powinni ćwiczyć się w podbijaniu i odrzucaniu rakietą rzuconych im piłek, i najlepiej ćwiczenie to uprawiać na terenie, aby odrazu wyrabiać w ręce i oku miarę i poczucie dystansu.

Staraniem grającego powinno być, ażeby o ile możności piłkę podbijać plecionką obręczy, a nie jej brzegiem (ramą). Trafiać w piłki — to najważniejsza zasada dla początkującego gracza. Trzeba, trafiwszy w piłkę, podbić ją lub odrzucić, tak, ażeby biegła nad siatką i padała w punkt z góry przez grającego obmyślony.

Później, gdy już grający nabrał pewnej wprawy, powinien przystąpić do wtajemniczenia się we wszelkie arkana i do poznania obliczeń rzutów, ażeby jego własne rzuty przedstawiały dla przeciwnika trudność albo nawet niemożność odbicia, a wówczas przeciwnik ten będzie musiał popełniać błędy, zatem przegrywać.

To zmuszanie przeciwnika do popełniania błędów odbywa się w rozmaity sposób: albo przez stałe podbijanie piłki, kiedy przeciwnik znajduje się daleko, albo przez skierowanie rzutu w stronę wręcz przeciwną, gdy tego nikt nie może się spodziewać i nadbiedz w porę do odbicia piłki. Przytem jednakże nie należy nigdy gry opierać na samych tylko fortelach.

Nowicyusze grzeszą zwykle zbytnią nerwowością i za silnem podbijaniem piłki, albo też powolnością i niedołęstwem. Spokój w grze jest konieczny, ale musi mu towarzyszyć szybkość decyzyi i zdolność do szybkiego ruchu, skoro zajdzie rzeczywista potrzeba. Resztę zalet stanowi zręczność, pewność ręki i bystre oko. Starać się także trzeba o odgadnięcie zamiarów przeciwnika i o obliczenie miejsca, w którem spaść powinna rzucona przez niego piłka, tym bowiem tylko sposobem można ją odbić w locie.

REGULAMIN GRY.

Gra, jak zaznaczyliśmy na początku, musi się odbywać pomiędzy dwoma, trzema lub czterema osobami. Bywają także partye złożone, które oblicza się, puszczając graczy na teren dwójkami, a potem z każdej dwójki wybiera się jednego gracza i łączy się go w parę z graczem, wybranym z następnej dwójki, co powtarza się tak długo, aż cała partya rozegra się między dwoma lub trzema graczami.

Każdorazowy błąd gracza zalicza się przeciwnikowi, jako zysk jednego punktu (patrz „Rachunek gry“); wyjątek stanowi podający, który dopiero wtedy traci jeden punkt, kiedy raz po razie nie trafił dwóch odrzuconych piłek. W ciągu gry liczy mu się każdy błąd tak samo, jak innym. Przy popełnieniu błędu przez jedną stronę, druga strona natychmiast głośno o tem oznajmić musi (wołając „fault“ — złe), ażeby inna piłka mogła być na nowo podrzucona. Dopominanie się późniejsze nie ma znaczenia. Rzecz jasna, że błędy obliczają

się nie pojedyńczym graczom, lecz całej partyi. Źle podanej piłki nie wolno odbijać, zauważyć jednak trzeba, że często grający nie dosyć są pod tym względem uważni i odbijają piłki, które wedle wszelkiego prawdopodobieństwa musiałyby pójść „out“ (aut — poza granice terenu gry). Jest to oczywista ich strata, niefortunny bowiem odbijacz nie umiał w porę skorzystać z błędu przeciwnika, traci zaś podwójnie, gdy zapomniawszy zawołać „fault“, jeszcze w dodatku sam chybił piłkę w locie.

Grający popełnia błąd w następujących okolicznościach:

1) Jeżeli podający nie znajduje się na przepisanem miejscu w chwili podawania piłki, albo jeżeli podania piłki dokonał z fałszywej strony; natenczas musi udać się na właściwe pole i podać piłkę z właściwego miejsca.

2) Jeżeli podający skieruje piłkę nie na właściwe pole, albo też, jeżeli rzuci ją poza granice terenu, lub na siatkę.

3) Jeżeli oddający piłkę podaną odbije w biegu, zamiast doczekać się jej pierwszego odskoku od ziemi.

4) Jeżeli którykolwiek z graczy podczas gry nie trafi w piłkę, spóźni się przy odbiciu, nie odrzuci piłki tak, ażeby przedostała się przez siatkę, lub też odrzuci ją poza teren gry.

5) Jeżeli grający odbije piłkę w biegu, zanim przedostała się za siatkę.

6) Jeżeli odbijając, uderza piłkę dwa razy, albo po drugim jej odskoku od ziemi.

7) Jeżeli grający zbyt blizko doszedł do piłki i został nią ugodzony.

8) Jeżeli grający w ciągu gry ręką albo rakietą dotknął siatki.

Wyrażenia „piłka w biegu“ (ball in — boal in) używa się od chwili, gdy podający puścił ją w ruch z właściwego punktu i skierował na właściwe pole. „Piłka w biegu“ znajduje się tak długo, dopóki nie popełniono jakiegokolwiek błędu.

Piłkę nazywamy martwą albo „mat“ (ball out) z chwilą,

gdy którykolwiek z graczy popełnił jeden z wymienionych powyżej 8 błędów.

„Złą“ (let) jest piłka i musi być po raz drugi rzucona w następujących wypadkach:

1) Jeżeli przy podaniu trąciła o siatkę, albo też wogóle była źle zagrana.

2) Jeżeli podający zaniedba zawołania głośno „baczność“ (play), powinien korzystać z tego przeciwnik i nie odbijać piłki. Wszystkie te prawidła należy doskonale zapamiętać, są one bowiem zasadniczą podstawą gry.

RODZAJE I SPOSOBY UDERZEŃ I RZUTÓW.

Uderzenie. Jest to rzecz najważniejsza w całej grze. Bez dobrego uderzenia nie osiąga się nigdy doskonałości. Zasadniczo są dwa rodzaje uderzeń: od siebie i do siebie. Uderzając ku sobie, należy nogi nieco rozstawić, lewą wysunąć nieco naprzód, rakietę zaś względnie do siły, z jaką uderzenie ma nastąpić, odchylić mniej lub więcej w tył. Czasami robi się przytem krok naprzód lewą nogą, uderzenie jednak wiele zyskuje na pewności, jeżeli się tego ruchu unika.

Przy uderzeniu od siebie prawą nogę wysuwa się zwykle naprzód, a korpus zwraca się w lewo dla nadania prawemu ramieniu większej swobody



Fig. 61. Rzut ku sobie.

ruchów; ciężar ciała spoczywa początkowo na lewej, a potem na prawej nodze. Ręki nie należy trzymać sztywno, przeciwnie starać się trzeba, aby uderzenie uskuteczniać przez zgięcie ręki w łokciu i kiści. Wyjątek zachodzi przy uderzeniu „volley", o którem poniżej. Ręka lewa powinna się znajdować w zupełnym spokoju. Co do chwili uderzenia, jakoteż co do wysokości, na której piłka znajdować się powinna, to najpewniejszem uderzeniem jest bezwątpienia takie, które nastąpi w chwili, gdy piłka przed powtórnem spadnięciem znajduje się w odległości 2—$1^1/_2$ stopy od ziemi. Zwykły dystans skoku piłki uderzonej ze średnią siłą, wynosi około 6 stóp, dlatego też piłka osiąga najwyższą wysokość w przybliżeniu o 3 stopy od miejsca swego odbicia się. Jeżeli zatem gracz zajmie stanowisko w odległości $4^1/_2$ stóp od owego punktu — oddalenie to będzie najdogodniejsze do dobrego uderzenia. Starać się także trzeba o dalszą długość rzutu. Polega ona na umiejętności odrzucania piłki, aż do najbardziej na zewnątrz wysuniętej linii krańcowej przeciwnika. Piłkę tak spadającą przeciwnik z trudem tylko odrzucić może, a odrzucenie to zawsze łatwo sparować. Dobra długość rzutu wogóle pozwala zapędzać piłkę w takie punkty terenu, gdzie przeciwnik najmniej się tego spodziewa.

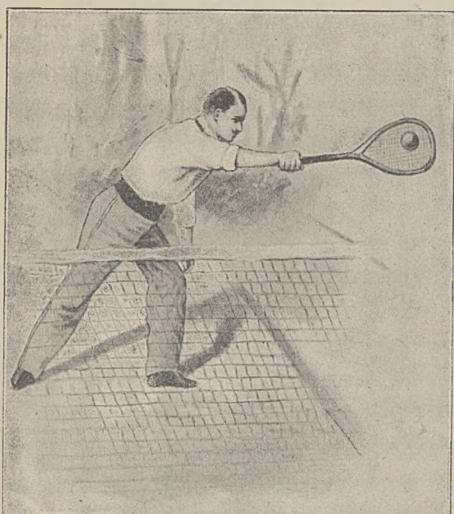


Fig. 62. Rzut od siebie.

P o d a w a n i e. Rozróżniamy dwa rodzaje podawania:

za pomocą tak zwanego zwierzchniego — lub też spodniego podbicia. Przy zwierzchniem podbiciu piłkę podrzuca się w górę lewą ręką, poczem uderza się ją w chwili, gdy, opadając, znajdzie się na wysokości podniesionej w górę rakiety. Przy spodniem podawaniu piłkę opuszcza się na rakietę i jednocześnie uderza się ją od spodu.



Fig. 63. Podawanie.

Zwykle stosowany jest pierwszy sposób. Uskutecznia się go bądź sztywną ręką, bądź też ze zgięciem, ale warunkiem głównym jest pozycya lewej nogi na linii krańcowej terenu aż do chwili rzucenia piłki. Siła uderzenia powinna być umiarkowana, bo punkt rzutu ściśle jest określony. Wyrzucać piłkę należy możliwie najwyżej; im wyżej się ją wyrzuci, tem większą staje się przypuszczalna przestrzeń odbicia się na mecie przeciwnika przed linią rzutu. Odrzucenie piłki stanie się dla przeciwnika trudniejsze, jeżeli spadnie od strony zewnętrznej rzutu przeciwnika. Podanie wzdłuż linii środkowej także może go zmieszać. Jest jeszcze jeden rodzaj podawania, t. zw. under-

hand tnist, polegający na zboczeniu piłki w prawo lub w lewo w chwili padania jej na metę nieprzyjacielską. Chcąc wykonać to uderzenie, należy, opuszczając piłkę na rakietę, nadać jej palcami ruch wirowy od strony prawej ku lewej, a gdy piłka znajduje się w oddaleniu 25 ctm. od płaszczyzny rakiety, podrzucić ją rakietą, czyli „skrajać“. Podając, należy zawsze w lewej ręce trzymać dwie piłki, aby rzut zły zaraz poprawić można. Drugie uderzenie po rzucie złym należy wykonywać szybko, aby nie dać przeciwnikowi czasu do zoryentowania się.

UDERZENIE „VOLLEY“.

Jest to odrzucenie piłki w lot, przed odbiciem się jej na mecie własnej, uderzające, w przeciwieństwie do gry bacy-play, t. j. polegającej na odrzucaniu piłki po pierwszem jej odbiciu się od ziemi. Przy tym sposobie gry zajmuje się stanowisko zwykle na tyłach mety, przy „Volley'owaniu“ zaś na jej przedzie, blizko siatki. „Volley“ dzieli się na „pchnięcie volley“ (fig. 64) i „odrzucenie volley“ (fig. 65). Pierwsze ma miejsce, jeżeli, stojąc w pobliżu siatki, odrzucamy tuż nad nią piłkę w kierunku linii uderzenia od siebie. Przy takiem pchnięciu należy rakietę trzymać sztywno, w równej wysokości z nadlatującą piłką, w po-



Fig. 64. Pchnięcie „Volley“.



Fig. 65. „Volley“ od siebie.

przek osi korpusu, przyczem zmuszamy ją poprostu do odbicia się od naszej rakiety zapomocą lekkiego poruszania, podobnego do płaskiego pchnięcia rakietą. Odrzucenie to można także uskutecznić pchnięciem ku sobie. Należy w tym wypadku trzymać sztywno tak całą rękę, jak i zgięcie kiści. Jeżeli natomiast znajdujemy się w pobliżu linii krańcowej naszej mety, podczas gdy piłka przeciwnika nadlatuje w obrębie naszej mety ze znacznej wysokości, wówczas ruchem kiści cofamy rakietę i nadlatującą piłkę trafiamy w podobny sposób, jak to ma miejsce przy zwykłem uderzeniu po odbiciu się piłki od ziemi. Tego rodzaju odrzucenie nosi nazwę „uderzenia volley“. Pchnięcie volley stosuje się najczęściej wtedy, gdy piłkę odbić chcemy wzdłuż linii lub w ukos mety. Wszystkie odrzucenia volley wykonywać należy na wysokości, nie przenoszącej ramion gracza; najłatwiej uskuteczniać się dają uderzeniem od siebie, wyjąwszy piłki, idące nizko wprost na gracza, a tem samem nie pozwalające w porę uskoczyć na bok.

Najpraktyczniejsze uderzenia volley są te, które uskutecznia się w pobliżu siatki, w kierunku ukośnym mety przeciwnika lub też w taki punkt mety, na którym przeciwnik nie znajduje się w danej chwili. Przy uderzeniach tego rodzaju płaszczyzna rakiety położona jest wyżej od kiści ręki, piłkę zaś trafia się przy lekkiem przekręceniu kiści do wewnątrz. Odrzucenia, o jakich mowa, udają się bardzo trudno,

i dlatego też zręczne ich wykonanie sprawia graczowi szczególne zadowolenie.

SMASH-VOLLEY.

Inny, specyalny rodzaj rzutu „volley“, wprowadzony po raz pierwszy przez głośnego gracza angielskiego Ranshava, nosi miano „smash“. Zasadza się on na odrzucaniu w blizkości siatki nadlatującej piłki za pomocą s i l n e g o r o z m a c h u całej ręki, zbliżonego do ruchu, jaki wykonywamy, rzucając kamieniem. Odrzucenie to stosowane być może tylko tuż poza siatką. Czasem wypada przy nim podskoczyć w górę. W podobnych razach idzie zwykle o piłki, które możnaby puścić na „aut“, jako zbyt wysoko idące.



Fig. 66. Smash volley.

Czasem spotkać się też można z tak zwanem spodniem uderzeniem „volley“, uskutecznianem z głębi mety. Zasadza się ono na odrzucaniu spadającej z góry piłki na rakietę, opuszczoną pionowo. Rękę i kiść należy wówczas trzymać sztywno, aby nie przekręcił jej impet piłki.

LOB-VOLLEY.

Jest to wysokie odrzucenie piłki, jeżeli przeciwnik znajduje się w pobliżu siatki lub też, jeżeli grający chce zyskać czas do cofnięcia się.



Fig. 67. „Lob“ ku sobie.

RZUT MARTWY.

Polega na odbiciu wysoko idącej piłki, w ten sposób, aby spadła tuż poza siatką, „martwo“, t. j. aby nie odbiła się od ziemi. W tym celu należy w chwili uderzenia piłki o rakietę tę ostatnią cofnąć nieco; piłka spadnie wówczas po drugiej stronie, tuż za siatką, nie odbijając się wcale.



Fig. 68. „Lob“ od siebie.

HALF-VOLLEY.

Jest to odrzucenie piłki w chwili odbicia się jej od ziemi. Rzut bardzo niepewny, którego dobre wykonanie wymaga dłuższej wprawy. Kiść

odgrywa tu główną rolę, ręka zaś sama działa z bardzo nieznacznym rozmachem, w chwili, gdy piłka jest o kilka cali nad ziemią po odbiciu się od niej.

LOB.

Jest to powolne, a wysokie odrzucenie odbitej od ziemi piłki i stosuje się wówczas, gdy pragniemy przerzucić ją ponad głową przeciwnika, stojącego blizko siatki, lub też, jeżeli chcemy zyskać na czasie. Uderzenie to uskutecznia się w zasadzie wówczas, gdy przeciwnik stoi zwrócony twarzą ku słońcu, wskutek czego trudno mu śledzić lot piłki. Uderzenie to uskutecznia się od siebie, albo do siebie, zależnie od tego, jak grającemu lepiej. Jeżeli przeciwnik odznacza się silnemi uderzeniami, dobrze jest odrzucać mu piłkę tak, aby padała tuż przed linią krańcową jego mety, a wówczas umiejętne zastosowanie rzutu l o b często decyduje o zwycięstwie.

VI

ROWER

ROWER CZYLI KOŁO.

Historya. Próby zastosowania koła do lokomocyi ludzkiej bez pośrednictwa innej siły, jako bodźca ruchu, prócz siły jadącego na tem kole człowieka, datują od początku XIX stulecia. Pierwszą próbę miarodajną i obfitą w następne rezultaty rozwojowe, przypisać należy baronowi Karolowi Drais'owi von Sauerbonn, który około 1814 roku w Karlsruhe zbudował pierwszą maszynę dwukołową, o kołach ustawionych jedno za drugiem, nizkich, połączonych drewnianem wiązaniem, na którem było umieszczone siodełko dla jeźdźca. Maszyna ta była prototypem dzisiejszego roweru i wyglądem dosyć zbliżała się do niego. Koła były osadzone początkowo stale, później zaś koło przednie urządzono tak, aby niem można było kierować w prawo i w lewo. Poruszanie odbywało się zapomocą odbijania się nogami od ziemi, a kierowanie zapomocą rąk, wspartych na dyszelku, łączącym przednie koło z tylnem. W tej formie maszyna ta przedostała się do Francyi i Anglii, gdzie nazwano ją „Dandy-horse".

Następnie mechanicy różni próbowali umieścić punkt zaczepienia siły poruszającej na samem kole. Usiłowania te uwieńczone zostały około 1862 r. wynalazkiem pojedyńczej korby, którą przymocowano do osi koła przedniego. Wynalazek ten dokonany został przez Francuza Michaux i jego czeladnika Lallement'a. W r. 1867 na wystawie paryskiej ukazały się pierwsze udoskonalone welocypedy tego systemu i znalazły już dość szerokie zastosowanie praktyczne.

Anglia i Ameryka ulepszyły następnie te maszyny. Zwiększono średnicę przedniego koła, zmniejszono zaś w tylnem, zaopatrzono drewniane koła w gumowe obręcze, drzewo zastąpiono żelazem i stalą i rozpoczęto używać łożysk kulowych, co znakomicie zmniejszało tarcie. Welocypedy takie o kole przedniem średnicy 48—58 cali angielskich nazwano „bicyklami“, czyli „dwukołowcami“.

Upadek jeźdźca z tej wysokości nie był jednak przyjemny, a zdarzał się często przy łatwej utracie równowagi. Umieszczono więc przed kołem wysokiem drugie, nizkie. Model ten, zwany „Safety“ lub „Kanguroo“, nie utrzymał się jednak, i stworzono dopiero na jego podstawie model dziś używanego roweru o dwóch kołach nizkich, równej wysokości i średnicy, równającej się 30 calom angielskim. Siła poruszająca przy tej maszynie przenosi się z umieszczonej u dołu wiązania korby zapomocą transmisyi z kół zębatych i łańcucha bez końca na koło tylne.

Dziś fabryki amerykańskie i angielskie udoskonaliły te maszyny do najwyższego stopnia, rozwinąwszy w budowie ich silną tendencyę do uzyskania potrzebnej lekkości. Używa się dziś najlepszego materyału, a zatem wyborowej stali, co daje możność budowania lżejszych, choć nierównie mocniejszych ram, czyli rur, oraz trybów. Na obręcze używa się mieszaniny aluminium i stali, co daje obręcz wyjątkowo mocną i lekką, t. zw. „Romains runs“.

Używa się także obręczy drewnianych do maszyn wyścigowych, a nawet szosowych. Zmniejszono też średnicę koła z 30 do 28, a nawet 26 cali angielskich, zaprowadzono metalowe pokrowce (carters) na łańcuchy, w których obracają się one wciąż w oliwie, co redukuje do minimum tarcie, zatem zwiększa ogromnie lekkość ruchu i potrzebną miarę siły ruchu.

Koło tylne uczyniono zupełnie swobodnem, zastosowano automatyczne hamulce i przekładnie do zmiany szybkości, co wszystko razem wzięte umożliwia dziś jazdę nadzwyczaj szybką i bez żadnego prawie ryzyka dla jadącego, przy mi-

nimalnem zużyciu siły. Na czele produkcyi dzisiejszych rowerów stoją naturalnie Anglia i Ameryka, gdzie do budowy tych maszyn używają ogólnie najlepszego materyału oraz najlżej go wyrabiają.

SKŁADOWE CZĘŚCI ROWERU.

Dzielą się one zasadniczo na: 1) czynne i 2) bierne.

Do czynnych należą: koło tylne, złożone z obręczy, szprych, piasty i gumy (pneumatyka), pedał na łożyskach kulowych osadzony na korbie, transmisya, złożona z trybów i łańcucha bez końca, kierownik z hamulcem automatycznym i przekładnią do zmiany szybkości, widełki i osadzone w nich koło przednie, zbudowane jak tylne.

Części bierne — to rama, złożona z rur metalowych, na której wierzchu osadzone jest siodełko.

Do roweru należą jeszcze przybory, a więc: latarka, sygnał (trąbka, świstawka, dzwonek), torebka, paski do pakunku, wreszcie przyrządy do przytrzymywania nóg na pedałach, do przytwierdzania latarki, klucze i pompka do napompowywania pneumatyków powietrzem, wreszcie podstawka pod znajdujące się w stanie spoczynku koło.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI JAZDY.

Najstosowniejszem miejscem do nauki jest obszerna, próżna sala, a w braku sali o ile możności obszerny, gładki, twardo ubity plac bez rowów, drzew i t. p. Do nauki należy też używać o ile możności starych, silnych maszyn, gdyż jedna nauka może niekiedy nową maszynę bardziej zniszczyć, aniżeli całoroczne lub nawet dłuższe jeżdżenie wprawnego kolarza.

Przy nauce jazdy chodzi przedewszystkiem o utrzymanie równowagi, czyli o t. zw. sztukę balansowania, a można się jej nauczyć w dwojaki sposób.

P i e r w s z y s p o s ó b: Uczący się chwyta rączki kierownicy, staje z tyłu maszyny, lewą nogę stawia palcami na stopniu, umieszczonym po lewej stronie, przy osi tylnego koła, przechylając równocześnie maszynę dla zrównoważenia ciężaru nogi cokolwiek na prawo, przyciąga następnie maszynę ku sobie, a odbiwszy się 3—4 razy prawą nogą naprzód — wyprostowuje lewą nogę i silnie udami opiera się o tył siodełka, starając się w tej stojącej pozycyi jaknajdłuższą przestrzeń ujechać, przyczem prawą nogę trzyma wyprostowaną i od koła na kilka cali na prawo oddaloną, a wzrok ma swobodnie zwrócony naprzód. Nie należy nigdy patrzeć na koło.

D r u g i s p o s ó b może być użyty tylko wówczas, jeżeli siodełko da się tak nizko ustawić, że uczący się, siedząc w niem, dostaje nogami do ziemi. W takim wypadku należy pedały odjąć, uczący się siada odrazu w siodło, a trzymając lekko rączki kierownika, stara się powoli przez odbijanie się nogami z miejsca naprzód poruszać. Wprawiwszy maszynę w ruch, wyprostowuje nogi ku przodowi, i trzymając ciało jaknajspokojniej, stara się jaknajdłuższą przestrzeń ujechać.

Tajemnica utrzymania równowagi polega na tem, aby przednie koło zawsze w tę stronę kierować, w którą się maszyna pochyla, a powróciwszy do równowagi, powrócić też natychmiast do pierwotnego kierunku jazdy. Skoro się czuje, że maszyna podczas jazdy przewraca się n. p. na p r a w o, należy kierownik również na p r a w o s k i e r o w a ć, czyli podstawić przednie koło w kierunku, w którym maszyna ma się ku przewróceniu. Powróciwszy do równowagi, należy natychmiast kierownik napowrót zrównać, czyli powrócić do pierwotnego kierunku jazdy.

Zwracamy szczególniejszą uwagę na główną wadę początkujących, ażeby się nie opierać całym ciężarem ciała na rączkach kierownika, bo to naukę bardzo utrudnia; przeciwnie — kierownik należy w rękach trzymać jaknajlżej i jaknajspokojniej nim kierować, a przytem wystrzegać się wszelkich ruchów korpusu.

Skoro uczący się w jeden lub drugi sposób dojdzie do tej wprawy, iż potrafi 4- do 6-metrową przestrzeń, nie tracąc równowagi, przejechać, wówczas można przystąpić do uczenia się wsiadu. Wsiad wykonywa się przez ustawienie lewej nogi na stopniu, znajdującym się u osi koła tylnego, w zastosowaniu do reguł, wymienionych wyżej przy wyłuszczeniu pierwszego sposobu nauki utrzymania równowagi (balansowania), z tą tylko różnicą, że zamiast oprzeć się udami o tył siodełka, wsuwa uczący się lekko i spokojnie prawą nogą w siodło, a potem puszcza też lewą nogę ze stopnia, starając się w ten sposób w rozkroczonej pozycyi nóg jaknajdłuższą przestrzeń ujechać. Skoro maszyna zaczyna ustawać, lub uczący się chce się zatrzymać, należy lekko nacisnąć prawą ręką hamulec, trzymając nogi zawsze rozkrocznie, a maszyna sama lekko się na bok pochyli.

Po nabyciu należytej wprawy w tych przedwstępnych ćwiczeniach, może uczący się przystąpić do stąpania w pedały korb, mianowicie, odbiwszy się z miejsca i wsunąwszy się w siodło, opiera lekko palce prawej nogi na prawym pedale, poruszając nogą za ruchem korby i naciskając ją lekko i spokojnie najpierw prawą nogą, a następnie także lewą. Nogami naciskać należy naprzemian zawsze tylko jeden pedał i to w chwili, kiedy się korba od góry naprzód ku dołowi porusza.

Zejście z koła praktykuje się z początku w sposób dopiero co wspomniany, przez lekkie zahamowanie koła i nastawienie nogi na ten bok, na który się maszyna przechyla. Później należy się nauczyć przepisanego zsiadu tą samą drogą, którą się na koło wsiada, t. j. przez ustawienie lewej nogi na stopniu i zeskok w lewo na prawą nogę, lub też bardzo wygodnego zsiadu z lewego pedału wówczas, kiedy ten, przekroczywszy najniższy punkt swego obrotu, wznosi się ku górze, — i przerzucenie prawej nogi, jak przy zeskoku z konia.

Ubranie do nauki winno być lekkie i nieobcisłe, aby wszelkie ruchy mogły być wykonywane swobodnie, nauka odbywać się powinna stopniowo i kończyć ruchami coraz

spokojniejszymi; nie należy nigdy doprowadzać do nadmiernego zmęczenia, po skończeniu zaś nauki lub w przestankach nie należy wypoczywać ani stojąc ani siadając, ale spokojnie przechadzać się czas jakiś, dopóki się oddech nie uspokoi, a ciało zwolna nie ochłodnie.

We wszystkich opisanych wyżej ćwiczeniach i ruchach musi uczący się nabyć dokładnej wprawy, musi przyrząd zupełnie opanować tak, aby nim swobodnie mógł się w lewo i w prawo zwracać i przeszkody omijać, a dopiero wówczas może się brać do jazdy po drogach.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE JAZDY.

Każdy o dobro sportu dbający kolarz, wyjeżdżający na drogę, musi sobie pomyśleć, że droga nie jest przeznaczoną dla jego wyłącznego użytku, i tak się będzie zachowywał, aby nikt nie miał przyczyny skarżyć się na niego. Będzie tedy jechał po ludnych ulicach z mierną szybkością i ostrożnie, wszelkie pojazdy będzie wymijał w lewo a wyprzedzał w prawo, względnie zastosuje się w tym względzie do istniejących przepisów (w Niemczech wymija się w prawo, a wyprzedza w lewo), a zresztą, spotkawszy je, zwolni jazdę i ominie konie w możliwie wielkim łuku. Skoro spostrzeże zdaleka, że się konie zaczynają lękać i płoszyć, zejdzie zaraz z roweru i o ile możności ukryje go z przed oczu końskich. Nie należy zeskakiwać, skoro się już jest za blizko; lepiej wówczas przemówić do koni jakie uspokajające słowo i jaknajszybciej zjechać im z oczu. Gdzie zresztą istnieją przepisy władz, dotyczące jazdy na rowerze, winien się kolarz ściśle do nich stosować. Niesforne zachowanie się cyklisty mija się z godnością tego szlachetnego sportu i niezmiernie sportowi szkodzi.

Przejeżdżający ulicą cyklista powinien dbać także o swój wygląd. Wogóle postawa jego powinna być niewymuszona, swobodna, powinien siedzieć prosto z łokciami przy sobie

i unikać wszelkich ruchów korpusu, a patrzeć swobodnie przed siebie. Wszak „jak cię widzą, tak cię piszą“. Modne w ostatnich latach trzymanie się zgarbione jest wcale niełądne i ma sens tylko w wyścigu, lub przy bardzo szybkiem tempie jazdy, albo kiedy się jedzie naprzeciw wiatru, bo w ten sposób zmniejsza się opór powietrza; przy zwykłych jazdach należy tej nieestetycznej postawy unikać.

Co się tyczy jazdy pod górę, wymaga ona pewnego ćwiczenia i pewnej wprawy, niech to więc uczącego się nie zniechęca, jeśli mu z początku jazda nawet pod nieznaczną górę znaczne sprawia trudności. W miarę wprawy z coraz to większą łatwością potrafi jeździec wyjeżdżać na góry. Ułatwia cokolwiek jazdę pod górę przyciąganie rączek kierownika do siebie, przyczem trzeba jechać spokojnie i powoli, starając się ekonomicznie wyzyskać siłę nóg. W ten sposób jedzie się zwłaszcza pod dłuższe i niezbyt strome góry. Krótkie, strome pochyłości najlepiej jest przejechać z należytym rozpędem, w szybkiem tempie.

Przy zjeżdżaniu z góry należy jechać zawsze z mierną szybkością, a nóg z pedałów nie spuszczać, aby panowania nad maszyną nigdy nie stracić. Z hamowaniem, szczególnie przy pneumatykach, należy być ostrożnym, i hamulec tylko od czasu do czasu naciskać, aby gumy nie niszczyć, a hamować głównie nogami, przez wstrzymywanie pedałów, t. j. cisnąc nogami na podnoszący się pedał. Skoro jeździec, przy zjeżdżaniu z większej góry (spuściwszy nogi z pedałów), panowanie nad maszyną raz straci, to bardzo trudno je napowrót odzyskać, zwłaszcza, że maszyna wolno z góry jadąca bieży z chyżością jednostajnie przyśpieszoną, a przy zwiększonej szybkości i hamulec nie wiele pomoże, a szybko obracające się pedały nie dadzą się napowrót chwycić. W takim wypadku należy postawić nogi na stopniach steru, hamulec naciskać i patrzeć uważnie przed siebie, aby ewentualne przeszkody ominąć.

Wilgotna, ślizka droga lub bruk są do jazdy, zwłaszcza dla pneumatyków, niewygodne, bo się maszyna wówczas ślizga,

i w takim wypadku należy przednie koło silnie trzymać, jechać powoli i w prostej linii, a z maszyną się nie nachylać. Aby zmniejszyć to ślizganie się maszyny, można użyć stosownych pasków kauczukowych na koła, zwanych „not slipping bands“.

Dopiero zupełnie wprawny kolarz może się wybierać na większe wycieczki i podróże.

Do dłuższych podróży potrzebna jest cięższa, mocna maszyna drogowa, któraby mogła trudy podróży snadnie wytrzymać.

W dłuższą podróż wybrać się może tylko taki kolarz, który codziennie jeździ po kilka godzin, jeśliby zaś należał do t. zw. „Sonntagsfahrerów“, to musi nogi i organizm przysposobić, jeżdżąc przynajmniej przez 10 dni po 30—40 kilometrów dziennie.

Jak cyklista ma się w podróż ubrać. Bardzo to ważna kwestya. Przedewszystkiem zalecamy używać ubrania jedynie czysto wełnianego lub flanelowego, które się do skóry nigdy nie przylepi i ciała nie oziębia, a przeto jeźdźca od zaziębienia chroni. Co do kroju, jest to rzecz upodobania, zalecamy jednak czapeczkę lekką wełnianą z daszkiem, bluzkę krótką, którą można pod szyję zapiąć, koszulę trykotową lub flanelową podróżną, dalej pod spód spodnie pływackie, długie pończochy wełniane, szerokie szarawary, spięte u góry pasem, na dole zaś pod kolanami na guziczek, gumelastykę lub sprzączkę, i skórzane półbuciki. Co do koloru, to używany jest przeważnie granatowy lub ciemno-popielaty. Ciemno-popielaty strój jest szczególnie w Anglii wszędzie używany; zaleca się też na dłuższe podróże, na wypadek deszczu, lub większego chłodu, krótki lodenowy płaszcz.

Ważną też bardzo rolę odgrywa przy dłuższych jazdach sposób życia. W przeddzień wyjazdu należy sobie wszystko przysposobić, w dzień zaś wyjazdu wstać raniutko, spożyć śniadanie, najlepiej z kilku jaj lub kawałka mięsa z herbatą lub kawą, i możliwie jaknajwcześniej wybrać się w drogę.

Pierwsze kilometry należy jechać z mierną szybkością, aby mięśnie powoli do pracy przysposobić.

Jeść można dość często, ale niewiele. Około godziny 9-tej będzie miał jeździe cza sobą około 40 kilometrów; dobrze jest wówczas zrobić sobie półgodzinny odpoczynek i spożyć drugie śniadanie, składające się z kawałka mięsa lub jajecznicy. Około godziny 12-tej lub 1-szej jest stosowny czas na zjedzenie skromnego obiadu. Nie należy nigdy żołądka obładowywać, a po obiedzie, zwłaszcza wśród gorącego lata, zaleca się dwugodzinny odpoczynek w cieniu. Jazdę poobiednią należy znów zaczynać w wolnem tempie, a zato się ku wieczorowi ożywi. Kolacyę należy zjeść około godziny 6-tej lub 7-ej, aby potem nie iść na spoczynek z pełnym żołądkiem, co powoduje sen niespokojny.

Co do napoi, należy podczas jazdy unikać wódki, można natomiast pić miernie koniak i wino i to z wodą zwykłą, sodową lub mineralną, wieczorem zaś można sobie pozwolić na 1—2 szklanki dobrego piwa.

JAZDA W WYŚCIGU I PRZYSPOSOBIENIE SIĘ DO NIEJ, CZYLI TRENING.

Wyścig, czy to na torze, czy też na drodze, jest próbą sił i zdolności rozmaitych współzawodników w jeździe, na pewną przestrzeń lub w pewnym przeciągu czasu. W wyścigu starać się musi każdy współzawodnik zdobyć sobie jaknajwiększą energię i wszystkich sił swoich dobyć, aby pierwszym stanąć u mety. Zdobycie się na taką energię i takie natężenie mięśni, bez szkodliwych skutków dla zdrowia, możliwe jest tylko wówczas, jeżeli jeździec przebędzie należyty trening.

Z a d a n i e m t r e n i n g u jest przysposobienie się do wyścigu, t. j. zahartowanie ciała do tego stopnia, aby w danej chwili, bez niebezpieczeństwa dla organizmu, mogło osiągnąć najwyższe możliwe działanie. Jak każde ćwiczenie ciała, tak i odpowiedni trening jest dla zdrowia bardzo korzystny,

a nawet nadmierne natężenie nie sprowadza dla dobrze wytrenowanego jeźdźca żadnych szkodliwych skutków.

Naturalnie, że od treningu wstrzymać się muszą ludzie chorzy na serce lub płuca, lub wogóle ludzie słabowici. Mierne ćwiczenie ciała, a szczególnie mierna jazda na kole, może być dla ich zdrowia nadzwyczaj korzystna, do natężającego jednak treningu mogą się brać jedynie ludzie silni, bez wad organicznych.

Trening ma usunąć z organizmu zbędny tłuszcz, zastąpić go ciałem, wzmocnić mięśnie, zahartować i odtłuścić serce i płuca, jednem słowem przekształcić zupełnie i zahartować organizm, oraz przysposobić go do zadania, jakie go czeka.

Czas trwania treningu zależy od konstytucyi i temperamentu trenującego się. Ludzie tędzy, mający inklinacyę do tycia, potrzebują około dwóch miesięcy, natomiast szczupli i chudzi mogą się doskonale wytrenować w ciągu jednego miesiąca. Komu czas i warunki pozwalają poświęcić się treningowi zupełnie, ten niechaj się do tej czynności zabierze o ile możności na świeżem wiejskiem powietrzu. Niewielu jednak znajdzie się takich, a ci wszyscy, których całodzienne zajęcia trzymają w murach miejskich, będą się mogli trenować jedynie w godzinach rannych i wieczornych. Do przebycia sumiennego treningu potrzebują oni dużo silnej woli, ale też na tem większe zasługują uznanie, jeśli należycie przysposobieni zdołają stanąć w szeregu walczących.

Rozpocząć należy trening lekkiem przeczyszczeniem żołądka, jeżeli jego funkcye niezupełnie prawidłowo się odbywają. Bardzo ranne wstawanie nie jest wskazane, chyba, że trenujący się jest do tego przyzwyczajony, a wystarczy wstawać między godziną 6 a 7. Wstawszy, robi się krótką przechadzkę lub ćwiczenia w domu z ciężarkami i t. p., poczem wskazana jest naturalnie kąpiel rzeczna, ale jeśli pora nieodpowiednia lub brak rzeki, to zastąpić ją trzeba zimną wanną lub tuszem. Przed kąpielą nie należy czekać na ochłodzenie ciała, gdyż wówczas traci kąpiel swoje zbawienne skutki; przeciwnie, ciało wchodzące do wody musi być ciepłe

(byle serce i płuca były spokojne), bo dopiero wówczas można odczuć przyjemność i korzyść kąpieli. Po kąpieli należy ciało starannie wytrzeć, przyczem dobrze jest lędźwie i nogi natrzeć flanelą, napojoną rozczynem kamfory i wyskoku winnego. Palenia tytoniu i papierosów należy sobie w treningu o ile możności odmówić, bo te nadzwyczaj szkodliwie na organizm działają. Wogóle trenujący się musi żyć pod wielu względami bardzo wstrzemięźliwie. Lekka herbata, z niewielką ilością cukru, lepsza jest od kawy. Można też do herbaty dodać trochę mleka.

Co do jedzenia, to musi być ono smaczne i pożywne, i składać się głównie z mięsa i jarzyn. Rano po kąpieli należy spożyć śniadanie, składające się z dwóch szklanek niezbyt gorącej herbaty z sucharkami (świeżego chleba należy unikać) i jakiegoś zimnego mięsa. Najpożywniejsze jest mięso skopowe i wołowe i te się głównie zaleca, a dla odmiany można też jeść drób, zwierzynę i ryby. Można też użyć do śniadania trochę masła, ale niewiele, dla odmiany bardzo też są dobre jaja na miękko. Obiad około godziny drugiej, ma się głównie składać z pieczonej wołowiny lub baraniny, dobra jest też raz lub dwa razy w tygodniu zwierzyna, a dla odmiany także ptacwo i ryby. Z jarzyn można jeść wszystkie zielone, jak szpinak, zielony groszek, szparagi, ale o ile możności bez masła, unikać zaś ziemniaków i jarzyn rzepiastych oraz głowiastych. Nie wiele też należy używać korzeni, te bowiem wzbudzają pragnienie, a w treningu należy jaknajmniej pić. Na deser można zjeść pomarańczę lub wogóle świeże owoce, stosownie do pory roku.

Co się tyczy napoi — należy być w nich miernym i pić tylko przy jedzeniu. Skoro w ustach wyschnie, wystarczy zwyczajne wypłukanie ust świeżą wodą. Nie należy się jednak zupełnie od picia wstrzymywać, gdyż organizm traci przez pocenie się bardzo wiele wody, i ta musi być w części skompensowana. Ilość spożytych płynów może dochodzić bez szkody dla trenującego się do dwóch litrów dziennie, wogóle jednak należy się o ile możności wstrzymywać od napoi gorą-

cych, pić miernie i tylko przy jedzeniu. Najlepiej nadaje się do picia wino z wodą, wieczorem można i szklankę piwa, a należy wogóle unikać alkoholu. W razie większego znużenia można wypić po jedzeniu dla wzmocnienia lampkę wytrawnego wina. Zauważyć tu należy, ze niedobrze jest brać się do pracy z pełnym żołądkiem, ani też z zupełnie próżnym, należy przeto po jedzeniu czas jakiś spocząć, nie kładąc się, następnie zrobić małą przechadzkę i dopiero rozpocząć dalszy trening. Także między kolacyą, która ma być skromna, a pójściem na spoczynek, musi upłynąć około dwóch godzin. Tak samo w dzień wyścigu należy zjeść w jakie dwie godziny przed wyścigiem obiad, a dla nabrania większej energii zalecają niektórzy trenerzy kieliszek dobrego, niesłodkiego szampana.

Co do snu, należy iść spać przed 11 godziną wieczór, a wstawać między 6 a 7 rano. Sypialnia musi być dobrze wentylowana. Najlepiej spać przy otwartem oknie, tak, aby na wewnątrz górna część okna była otwarta, na zewnątrz zaś dolna, bo w ten sposób nie będzie ciało narażone na przeciąg. Kołdra winna być lekka, aby oddechu nie utrudniała; nogi powinny być cieplej okryte, aniżeli górna część ciała.

Ubranie, zwłaszcza części jego, stykające się bezpośrednio z ciałem, winny być flanelowe, wogóle całe ubranie winno być lekkie i wygodne, aby ruchów ciała nie krępowało.

Najważniejszą część treningu stanowi sama praca — ćwiczenie. Wogóle chodzi przedewszystkiem o to, aby się pozbyć zbytniego tłuszczu i to przez silne poty i zniszczenie, czyli spalenie go pracą. Poty wywołane w sztuczny sposób osłabiają organizm, należy tedy wzmacniać i hartować ciało przez naturalną pracę i w ten sposób wywoływać poty. Ci, którzy mają wiele tłuszczu, muszą na początku treningu rano i wieczór po kwadransie biegać, z początku w miernem, później w szybszem tempie. Ukończywszy bieganie, należy się jakiś czas przechadzać, dopóki się oddech nie uspokoi; dobrze też jest położyć się i okryć wełnianym kocem i poleżeć tak przez kwadrans, a potem wziąć zimną kąpiel. Ką-

piel ma być zupełnie krótka i należy się strzedz przeciągu. Po kąpieli powinno być ciało dobrze wytarte i wymasowane. Co się tyczy samej jazdy na rowerze, należy już przed rozpoczęciem treningu pilnie jeździć, a około 14 dni przed wyścigiem na torze trenować się na nim, jeżdżąc z średnią szybkością, potem zaś coraz szybciej. Najważniejszą jest rzeczą umieć tak swoje siły regulować, aby można szybkość w miarę zbliżania się do mety zwiększać, a przy końcu „spurtować", t. j. doprowadzić szybkość do szczytu, z użyciem całej siły, na jaką się jeździec zdobyć może.

Zszedłszy z koła, nie należy spokojnie spoczywać, lecz ubrać się i przechadzać.

W przeddzień wyścigu należy mało pracować, tak samo w dzień wyścigu należy zrobić jedynie krótką jazdę, ażeby mięśnie rozruszać.

Podane tu reguły odnoszą się wogólności do treningu przy każdym sporcie, nietylko kołowym, i zawsze dają dobre rezultaty.

VII

PŁYWANIE

PŁYWANIE.

Pływanie, czyli inaczej tak zwany sport wodny, można podzielić zasadniczo na dwie kategorye: 1) pływanie bezpośrednie naszego ciała w wodzie i 2) pływanie pośrednie, czyli ruch po wodzie zapomocą statków.

Przystępując do nauki pływania bezpośredniego, zaznaczyć należy, że przed zaczęciem nauki w wodzie, trzeba się nauczyć ruchów pływackich na lądzie.

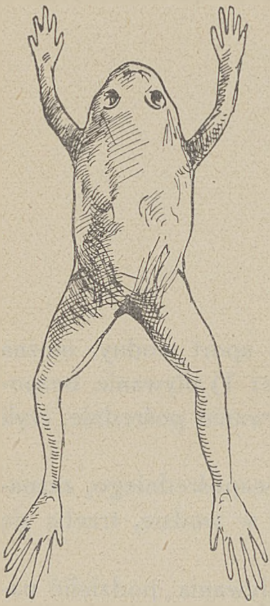
Stosownie do tego całą naukę pływania podzielić należy na:

1) naukę ruchów na lądzie,
2) „ pływania w wodzie,
3) „ różnych pływackich sposobów i ruchów,
4) „ nurkowania,
5) „ skoków do wody.

NAUKA RUCHÓW NA LĄDZIE.

Nauka ta obejmuje ćwiczenia rąk i nóg w miejscu suchem, a więc na lądzie, które muszą dokładnie być wyuczone, zanim się z uczniem do właściwej nauki pływania przystąpi.

Nauka na lądzie może się odbywać: stojąc, leżąc lub wisząc. Do tego rodzaju przedwstępnych ćwiczeń należy użyć krótkiej ławeczki lub pasów, a w braku tychże zaprawiać do ruchów, stojąc.


Fig. 69. Pływająca żaba.

Przy tego rodzaju ćwiczeniach położenie ciała nie wpływa na zmianę ruchów, przynajmniej przy tak zwanem pływaniu wystudyowanem, czyli obmyślanem na ruchach pływającej żaby (fig. 69).

Ruchy tej metody pływania są następujące: z postawy zasadniczej przy piętach zwartych, prężymy ramiona w pion tak, by dłonie, stykając się wskazującymi palcami, utworzyły jedną płaszczyznę, podczas gdy kciuki leżą tuż pod palcami wskazującymi, pozycya przejściowa.

Z postawy tej: Na raz — przenosimy ramiona łukiem w bok, rozumie się, nie zmieniając położenia dłoni, poczem wprzód zginając je, składamy dłonie jak do modlitwy na wysokości czoła.

Równocześnie z przenoszeniem ramion wprzód i zginaniem tychże, wykonywamy p o w o l i przysiad, kolana na zewnątrz.

Na dwa: Prężymy ramiona w pion, łącząc je w płaszczyznę, z równoczesnym poskokiem do postawy kucko-rozkrocznej.

Na trzy: Szybko prostujemy nogi i zwieramy pięty (niby kopiemy wodę), by ruch ten całkowicie w jedną całość się zlewał, poczem przenosimy ramiona w bok, by przejść znowu w ruch na raz.

Nadmienić należy, że ćwiczenia tego rodzaju nużą bardzo nogi i przez dłuższy czas wykonywać się nie dadzą.

NAUKA PŁYWANIA W WODZIE.

Gdy nauka ruchów pływackich tak daleko postąpiła, że uczeń dokładnie i wprawnie je wykonywa, oraz miarowo oddycha, należy ją przenieść do wody.

Tu należy baczyć na prawidłowe ruchy i oddech, gdyż często się zdarza, że uczeń, znalazłszy się w wodzie, skupia całą uwagę na to, by nie tonąć, wskutek czego najczęściej wszystko inne przeocza i zapomina, lub za prędko i niedokładnie wykonywa, co, zamiast mu pomódz, jeszcze prędzej go zatapia lub nadzwyczaj męczy, a to znowu łatwo zrazić go może.

W takich wypadkach nie należy go zbyt męczyć, lecz często na odpoczynek zezwalać.

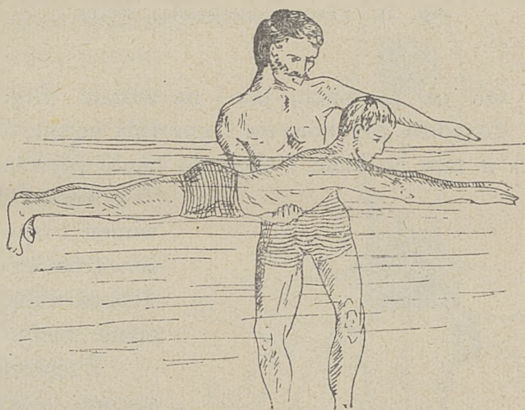


Fig. 70. Pozycya początkowa.

Nauka pływania w wodzie odbywa się dwojako, t. j. bierze się ucznia na pas lub inny przyrząd, albo wchodzi się razem z nim w wodę.

W pierwszym wypadku potrzebne są odnośne przybory, t. j. linki, pasy, pływaki etc., w drugim zaś to wszystko zastępuje nauczyciel.

Ten drugi sposób nauczania lepszy jest od pierwszego, choćby z tego względu, że budzi w uczniu zaufanie i że nauczyciel, mając go tuż pod okiem, bacznie i dokładnie wszystko śledzić może, no i samym przykładem wejścia w wodę podczas dni pochmurnych i zimnych dodatnio na ucznia oddziaływa.

Po wejściu w wodę, tak jednego, jak i drugiego (fig. 70), wskazane jest, by nauczyciel dla przekonania ucznia, że

ciało jest lżejsze od wody i na niej spływa, okazał mu to praktycznie, czy przez ułożenie się na wodzie, czy przez odbicie się od brzegu lub ściany pływalni i przepłynięcie pewnej przestrzeni bez ruchu. To samo winien i uczeń wyko-



Fig. 71. Pozycya przejściowa, leżąca.

nać, i to tak na piersiach, jak i na wznak. Tego rodzaju ćwiczenie dosadnie przekonywa i upewnia ucznia o twierdzeniu, budzi w nim zaufanie i chęć do nauki pływania.

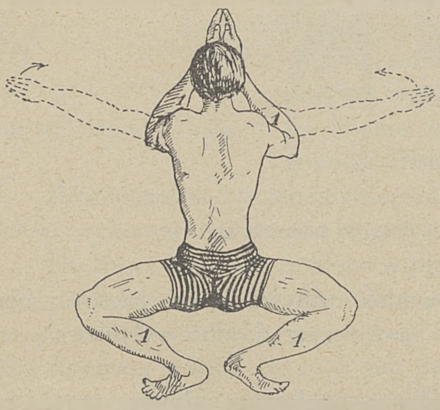


Fig. 72. Ruch pierwszy.

Teraz nauczyciel winien rozpocząć właściwą naukę pływania, dostosowując już wyuczone ruchy do wody.

Z pozycyi przejściowej — wyprężonej, leżąc na wodzie (fig. 71), należy ramiona p o w o l i, nie przekręcając dłoni (celem niby silnego zagarnięcia wody, co jest błędem), lecz ślizgając niemi około 2—4 cm. pod powierzchnią, przenieść w bok, dłonie ku spodowi zwrócone, palce rąk spojone, kciuk ułożony od spodu równolegle do palca wskazującego, a cisnąc ramionami w głąb ku przodowi, uginamy je na wysokości głowy z dłońmi, złożonemi jak do modlitwy. Łokci w tej pozycyi nie należy naciskać do ciała, lecz trzymać je nieco na zewnątrz, by ciążyć na jaknajwiększą powierzchnię wody.

Równocześnie z ruchem rąk, cisnąc ku spodowi — należy powoli kurczyć nogi, kolana na zewnątrz, zwierając pięty i kierując wielki palec w górę. Wielkie palce dlatego należy trzymać w górę, by przez to zapobiegać możliwym kurczom łydek.

Następnie prężymy ramiona naprzód, łącząc dłonie w jedną płaszczyznę, równocześnie rozsuwamy powoli podudzia bez poruszenia ud, poczem prężąc i zwierając nagle nogi — wykonywamy silne pchnięcie na wstecz, przenosząc ramiona w bok, oddychamy, a wypocząwszy chwilkę, na nowo ruch rozpoczynamy.

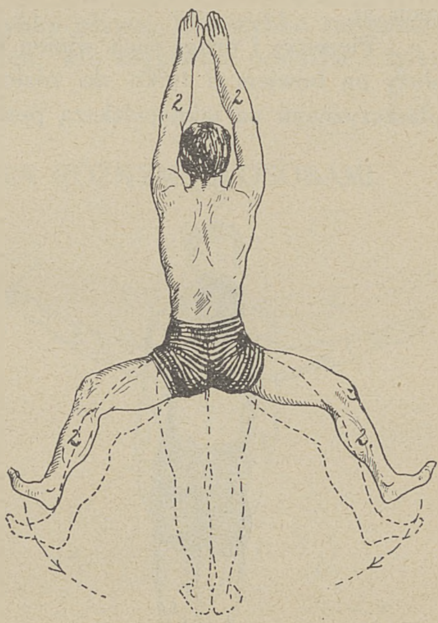


Fig. 73. Ruch drugi.

Rozkładając wyż opisane ruchy na tempa, wypadną one w sposób następujący:

Na raz:

Wykonywamy ramionami ruch ślizgający w wodzie w bok, ciśniemy dłońmi w dół i ku przodowi, a zginając ramiona i składając dłonie jak do modlitwy na wysokości czoła, łokcie miernie rozstawiamy; kurczymy równocześnie z powyższym ruchem nogi, powoli zwierając pięty — stopy pod kątem prostym, wielkie palce w górę zwrócone (Fig. 72, ruch 1).

Na dwa:

Prężymy ramiona w przód, łącząc dłonie w jedną płaszczyznę, równocześnie powoli rozsuwamy podudzia w bok, nie naruszając pierwotnego położenia ud (fig. 73, ruch 2).

Na trzy:

Prężąc silnie nogi w bok i zwierając je nagle tak, by te dwie czynności w jedną całość się zlewały, wykonywamy pchnięcie (kopnięcie) nogami w wodę, po którem to pchnięciu ramiona, będąc dotychczas w położeniu w przód — ślizgają się w bok, by odetchnąć i zacząć ruch od początku (fig. 74, ruch 3).

Pierwszy i drugi ruch winien być wykonywany powoli, służy on bowiem li tylko do rozłożenia ciała największemi płaszczyznami na jaknajwiększą powierzchnię wody, a to celem utrzymania się na niej, w toku zaś pływania — do chwilowego wypoczynku i zebrania do pchnięcia.



Fig. 74. Ruch trzeci.

Ostatni ruch, to jest kopnięcie w wodę i zwarcie nóg, winien być szybki i z energią wykonany, by pchnięcie było wydatniejsze i ciało conajmniej na przestrzeni od 3—5 m. przesunęło.

Po tym ostatnim ruchu należy zawsze chwilę wypocząć, by oddechu do nowego ruchu zaczerpnąć.

Tu zauważyć należy, że główną rolę w każdym rodzaju dobrego pływania odgrywa oddech i praca nóg, a nie ramion, jak niektórzy błędnie mniemają.

Ruchy ramion podczas pływania są tylko ruchami pomocniczymi, a to do sterowania, do łatwiejszego zaczerpnięcia oddechu i utrzymania się na wodzie, a w końcu do naj-

ważniejszej czynności, t. j. szybkiego pochwycenia lub podniesienia danego przedmiotu.

Pływanie zatem zapomocą ramion, a nie nóg, jest błędne, bo wytęża piersi, wskutek czego ujemnie wpływa na regularność oddechu, co znowu sprowadza przedwczesne znużenie.

Nie ten bowiem szybko pływa, kto szybko ramionami i nogami pracuje, lecz ten, kto regularnie oddycha i tylko nogami miarowo pracuje.

NAUKA PŁYWANIA RÓŻNYMI SPOSOBAMI.

a) Pływanie na wznak.

Ten sposób pływania jest o wiele od poprzedniego łatwiejszy, pomimo, iż w ruchach od poprzedniego niczem się nie różni.

Przy tego rodzaju pływaniu, tak, jak i przy poprzedniem, główną rolę odgrywają nogi, ramiona zaś mogą być wzdłuż ciała wyprężone, dłońmi ku dołowi zwrócone, lub na piersiach złożone i t. p.



Fig. 75. Pływanie przy pomocy ramion.

W razie, gdy pływać zamierzamy tylko za pomocą ramion, całkowicie wystarcza mierny ruch tychże łukiem, bokiem do położenia wzdłuż ciała, rozumie się bez uginania rąk w przegubie przygarstkowym (fig. 75, ruch ramion 1, 2, 3).

Trzymając je zaś wyprężone wzdłuż ciała, wystarcza mierny ruch ramion ku dołowi (fig. 76).

Pływanie zapomocą nóg odbywa się w następujący sposób: wszedłszy do wody po pierś, a nawet i wyżej, wystarczy silnie odbić się od dna nogami, układając się równocześnie wolno plecami na wodzie, z ramionami wyprężonemi wzdłuż ciała, dłońmi ku dołowi, kurczymy powoli nogi, rozchylając kolana, a zwierając pięty (fig. 75, ruch 1), potem rozchylając podudzia, bez poruszenia ud, prężymy nogi w bok i zwierając je nagle (fig. 75, ruch 2 i 3), wykonywamy takie same pchnięcie, jak podczas pływania wystudyowanego, które nas naprzód posuwa. Jeżeli w pływaniu na wznak chcemy uzyskać tę samą chyżość, co w pływaniu przodem, to do pracy należy użyć i rąk.



Fig. 76. Pływanie na wznak.

Ruchy przy pływaniu na wznak zapomocą rąk i nóg są następujące:

Na raz:

Powolny skurcz nóg i rąk; dłonie suniemy po boku, aż do wysokości górnych żeber (fig. 75, ruch 1).

Na dwa:

Rozstawienie nóg na zewnątrz, rąk w bok (fig. 75, ruch 2).

Na trzy:

Kopnięcie nogami w wodę, z szybkiem, w jeden ruch zlewającem się zwarciem nóg i ruchem ramion wyprężonych (dłońmi ku ciału, by silniej garnąć wodę), bokiem w dół po położeniu wzdłuż ciała (fig. 75, ruch 3).

b) Pływanie na boku.

Ułożywszy się przodem na wodzie, zwracamy się nagle na którybądź bok, przenosząc ramiona skurczem w przód przed siebie, kurczymy równocześnie nogi tak, by kolano spodniej nogi (na prawy bok — prawej nogi i odwrotnie) zna-

lazło się nieco wyżej od kolana nogi wierzchniej, przyczem podudzia są lekko rozsunięte; nagle wykonywamy przez wyprężenie nóg kopnięcie w wodę wstecz o nogach najwyżej



Fig. 77. Pływanie na boku.

na stopę rozstawionych, a łącząc je nagle, równocześnie wachlujemy oburącz wzdłuż ciała w dół (fig. 77 i 78).

Po każdym ostatnim ruchu, t. j. sunie, należy wydechnąć i jak długo ciało sunie, wypocząć, poczem, przenosząc ręce naprzód i kurcząc nogi, wdechnąć.

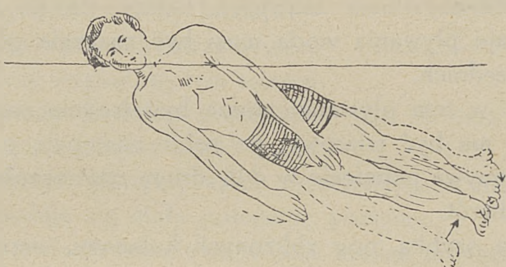


Fig. 78. Pływanie na boku.

W ten sposób przepłynąć można dłuższą przestrzeń na jednym boku, a gdy się uczuje znużenie, przewalić się rzutem ciała i silnem, nożycowem przesunięciem nóg ponad sobą — na drugi bok, by znowu znaczną przestrzeń przebyć.

W ten sposób, zmieniając położenie z boku na bok, można przebywać kilometrowe przestrzenie.

c) Pływanie drepcąc.

Wykonywa się w dwojaki sposób: albo z pływania leżąc, lub odrazu drepcąc.

W pierwszym wypadku (z pływania leżąc) wykonywamy coraz to powolniejsze ruchy nóg, wskutek czego opadają one w głąb i powodują zmianę w położeniu ciała z poziomej na pionową.

W tem położeniu możemy pływać w trojaki sposób, a to: z pomocą rąk i równoczesną pracą nóg, jak przy pływaniu wystudyowanem, lub z pomocą rąk i osobną pracą nóg, albo w końcu tylko z pomocą nóg.

Pierwszy rodzaj pływania (zapomocą rąk i równoczesną pracą nóg) jest trudny i niepewny, bo ciało wskutek równoczesnej pracy nóg, to się wznosi, to zagłębia, czyli odbywa ruch falisty; za to drugi sposób tego pływania jest lepszy i o wiele łatwiejszy.

Polega on na osobnym ruchu nóg przy nieznacznej pomocy rąk, a po wyćwiczeniu go, tylko za pomocą pracy nóg, tak, iż ręce są bezczynne i wolne.

Przedewszystkiem zauważyć należy, że do ćwiczenia tego rodzaju pływania woda musi być znacznie głębsza, niż przy poprzednich.

Nogi w tem pływaniu muszą być średnio rozkroczone, i ruch ich ma być miarowy, po sobie następujący, t. j. gdy jedna wykonywa pchnięcie w dół, druga równocześnie kurczy się, i naodwrót.

Praca szybka nóg zbliżonych kolanami, naprzód podnoszonych, wywołuje wprost przeciwny skutek, t. j. tonięcie.

d) Leżenie na wodzie na wznak.

Gdy się już umie pływać przodem i na wznak, nie zawadzi też nauczyć się leżenia na wodzie na wznak, tembardziej, że jest ono bardzo dobrym wypoczynkiem w czasie dłuższego pływania.

Przy tego rodzaju ćwiczeniu, które często niektórym osobom długo się nie udaje, nie trzeba się niczem zrażać, a szczególnie tem, iż ciało się zanurza.

Zanurzenie bowiem takie trwa chwilowo. Gdyby się zaś często powtarzało, należy szukać przyczyny jedynie w budowie ciała i złem rozłożeniu ciężaru tegoż na powierzchni wody, którym to przyczynom, stosując odnośne sposoby, zaradzić można.

W tego rodzaju wypadkach zanurzania się, należy, położywszy się na wznak, wyciągnąć ramiona poza głowę, dłońmi do góry, tak, by te ostatnie znalazły się ponad wodą, a ruchy nóg zwalniać aż do zupełnego zaprzestania; poczem, lekko w kolanach wygięte należy je szeroko rozsunąć palcami na zewnątrz, zanurzając stopy nieco głębiej.

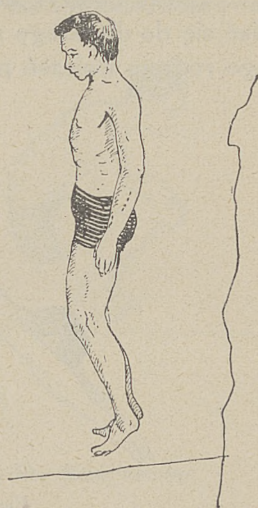


Fig. 79. Skok zwykły.

Gdyby i to jeszcze do pożądanego rezultatu nie doprowadziło, należy ręce wyprężone jeszcze głębiej w wodzie zanurzyć, by wytworzyć równowagę ciała.

Przy ćwiczeniu zważać należy na powolny oddech i by jaknajwięcej powietrza w płucach zatrzymywać; grzbiet należy wygiąć, by tem samem brzuch z wody podnieść; wskutek tego wznosi się i dolna część ciała; głowę zanurzyć powyżej uszu, przechylając ją nieco w tył, przez co nadaje się ciału położenie poziome.

Tego rodzaju leżenie na wodzie można urozmaicać, a to, leżąc z dłońmi złożonemi pod głowę, z ramionami skrzyżowanemi na piersi, z ramionami złożonemi dłońmi na głowie, z nogami założonemi, wreszcie z rękami wzdłuż ciała, a nogami założonemi, co jest najtrudniejsze.

NURKOWANIE.

Przy tego rodzaju ćwiczeniu uważać należy, by każdą wodę, na której pływać, skakać lub nurkować zamierzamy,

najprzód dokładnie zbadać, czy na dnie nie znajdują się jakie przedmioty, jak pnie, szkło, pale, kamienie, wodorosty i t. p., które pływającego, czy nurkującego uszkodzić lub o utratę życia przyprawićby mogły.

W ten sposób w zbadanej wodzie przedsiębrać już można różnego rodzaju pływanie.

Chcąc ćwiczyć się w nurkowaniu, należy najprzód zaprawiać się do dłuższego zatrzymywania oddechu pod wodą. Do tego rodzaju ćwiczeń powinny być w pływalniach umocowane

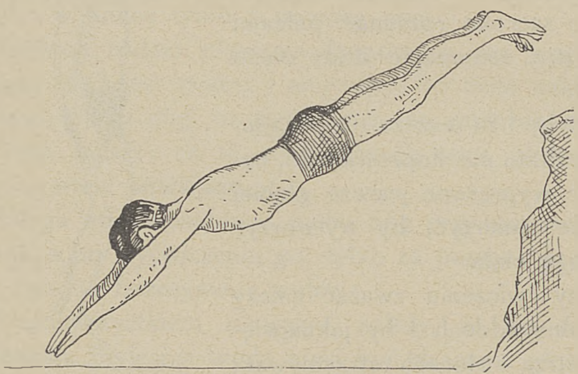


Fig. 80. Skok na głowę.

w ścianach klamry, kółka, a na dnie płaskie ciężary z uszkiem, których się ćwiczący przy zanurzaniu czepia, i w ten sposób nie spływając, ćwiczy wytrzymałość oddechu; w rzece zaś wystarcza wziąć kamień w ręce.

W ten sposób postępując, doprowadzić można wytrzymałość płuc do jednej minuty, a nieraz i dłużej.

Zdobywszy już wprawę w wytrzymywaniu oddechu, co stanowi najgłówniejszy warunek nurkowania, można już, stosując te same ruchy pływackie, co na wodzie, przystąpić do nurkowania.

Przy nurkowaniu trzeba jednak pamiętać, by mieć oczy otwarte, a ręce naprzód wyprężone, szczególnie przy dobijaniu

do celu i wypływaniu na wierzch, a to celem ominięcia przeszkody, lub by głową o coś nie uderzyć.

Należy również pamiętać, że przy nurkowaniu dłonie powinny być całkowicie na wstecz zwrócone, a to celem lepszego obejmowania i ciśnienia na wodę (czego się jednak, płynąc po wodzie, nie czyni, bo piersi wytęża i męczy).

Dłuższa zaprawa w tego rodzaju nurkowaniu doprowadza do wybitnych wyników, gdyż w spokojnej wodzie można przepływać przestrzeń 4 m., a nieraz i więcej.

W czystej i przejrzystej wodzie przy jasnym i pogodnym dniu, mając oczy otwarte, można już blizko na 1 mtr. rozróżniać przedmioty i na powierzchnię je wydobywać.



Fig. 81. Skok kuczny.

Ten rodzaj nurkowania, wpływający dodatnio na płuca i ich wytrzymałość, może być jeszcze połączony z różnego rodzaju ucieszną, a zwinność wyrabiającą zabawą. Konieczny jest jednak przy tem spokój, rozwaga i zimna krew.

Do tego rodzaju zabaw należy wydobywanie z dna znajdujących się tam lub porzuconych przedmiotów, chwytanie i ściganie innego i t. d.

SKOKI.

Rozróżniamy skok zwykły, skok na głowę, skok kuczny, skok szczupakiem i jeden z trudniejszych: skok z przewrotem.

Nim jednak skoki te opiszemy, zaznaczamy, że głębokość wody do tego rodzaju ćwiczeń winna wynosić conajmniej 3 metry.

Skok zwykły (fig. 79). Czy w pływalni czy na otwartej

lecz znanej i dostatecznie głębokiej wodzie, wykonywa się z rozbiegu, odbiwszy się jedną nogą, poczem, łącząc nogi w locie i prężąc ramiona, naciskane dłońmi do ud; w wyprostowanej postawie, z głową miernie wzniesioną (nigdy w dół) wpadamy, jak strzała, w wodę (fig. 79).

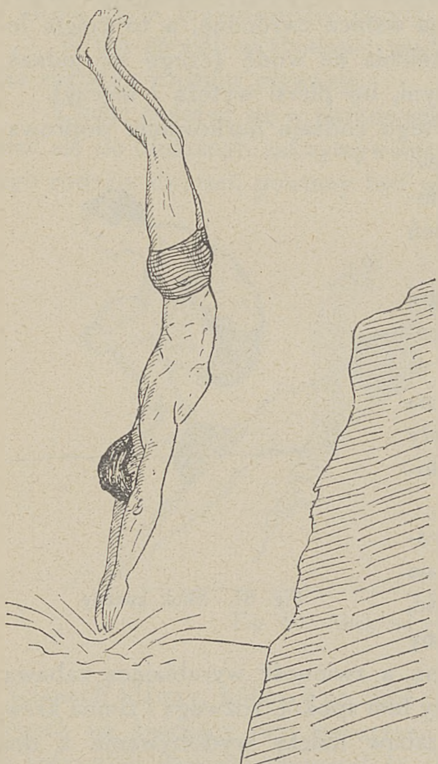


Fig. 82. Skok szczupakiem.

Skok na głowę: Skok ten jest dość piękny i łatwy, a do nurkowania na odległość jeden z najlepszych, rozumie się, o ile go poprzedził lekki rozbieg i odbicie się obu nogami, bo wtenczas z chyżością strzały mknie ciało, przerzynając wodę.

Wykonywa się go jak następuje: stanąwszy tuż na krawędzi lub odskoczni pływalni, nachylamy nieco ciało naprzód, a odbiwszy się silnie nogami i wyprężywszy ramiona naprzód, wpadamy pod kątem ostrym, jak strzała, do wody (fig. 80).

Skok kuczny (fig. 81). Tego rodzaju skok zaczyna się zazwyczaj w pływalniach o stromych ścianach, rzadko zaś z brzegu, i w tym ostatnim wypadku musi on być wykonany z rozbiegu, poczem w locie należy się skulić, obejmując oburącz kolana, które twarz chronią.

Skok szczupakiem (fig. 82). Ten rodzaj skoku jest

nieco trudniejszy, ale zato i ładniejszy od poprzednich, a służy do głębokiego zanurzania się w wodę podczas nurkowania.

Wykonanie wymaga nieco dłuższej zaprawy i polega na silnem odbiciu się nogami i rzucie tychże w górę, jak przy przewrocie, przyczem ciało ma być w krzyżach lekko wygięte.

Skok z przewrotem (fig. 83).

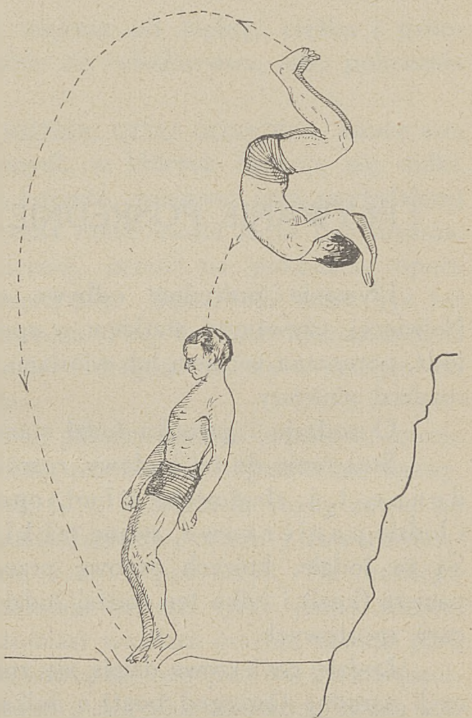


Fig. 83. Skok z przewrotem.

Skok ten jest już trudny i dla nieumiejących przewrotu w przód niebezpieczny, gdyż można spaść plecami w wodę, coby mogło pociągnąć za sobą prócz bolesnego uderzenia plecami, jeszcze obrażenie wewnętrznych organów.

Dlatego radzimy wpierw przy dobrej ochronie ćwiczyć się w sali, nim się skok ten w wodzie zastosuje.

Wykonanie polega na silnem odbiciu się nogami i rzucie tychże w górę na wstecz z równoczesnym ruchem głowy naprzód w dół i zamachem rąk na wstecz, poczem, po dokonanym przewrocie, prężąc ciało z rękami wzdłuż tegoż, spadamy nogami w wodę.

PŁYWANIE POŚREDNIE — NA ŁODZI.

Pływanie pośrednie odbywa się zapomocą statków. Najwięcej używanym statkiem w sportowem znaczeniu, jest łódź, poruszana wiosłem lub wiosłami. O niej właśnie traktuje rozdział niniejszy.

O rodzaju i gatunku łodzi stanowi jej budowa.

Stosownie do tej budowy, rozróżniamy łodzie płaskodenne, t. j. zbudowane z burt, opartych na dnie płaskiem i łodzie pacierzowe, zwane też kilówkami (Keel-boat). Są to łodzie, których osnowę przez długość całą stanowi pacierz (keel) i tylko ten rodzaj łodzi używany bywa do ćwiczeń sportowych.

Łodzie pacierzowe dzielą się znów na: 1) bezramienne, czyli naradne (inrigged boat) o dulkach prostych i krótkich, z czopem osadzonym w wierzchniej listwie, kończącej burtę, czyli w klamburcie, w której obracają się swobodnie i na 2) pacierzówki ramienne (outrigged boat), które nazwę biorą od ramion żelaznych, sterczących po bokach łodzi, w których dopiero osadzone są dulki. Pacierzówki bezramienne posiadają następujące odmiany:

1) Bąk, czyli gig — ma nos ostry, prawie zupełnie do powierzchni wody prostopadły, rurę zaś płaską, zakończoną poprzecznicą, pionowo do wody stojącą.

2) Łupina (wherry) ma nos pochyły, dulki osadzone nie wprost na klamburcie, lecz na wywyższonej mniej więcej do 16 cm. nasadzie.

3) Kosa (funny), łódź bezramienna, prawidłowa (inrigged kulling), o budowie wydłużonej, wysmukłej i prawidłowej.

4) Soun (schiff), większa od łupiny, ciężka i pakowna, stosowana przeważnie do rybołówstwa, albo polowania wodnego.

PACIERZOWKA RAMIENNA, CZYLI ODSADNIA, nazwę swą bierze od ramion żelaznych, w których formują się dulki. Urządzenie to daje dużą korzyść, ponieważ przy wychylającej się na wodę dulce, doręczna część wiosła może być dłuższa, niż przy łodzi bezramiennej, przeto na pokonanie oporu wody wioślarz zużywa mniej siły. Sama łódź może być też węższa o całą długość ramion. Przy łodziach bezramiennych przeciwnie szerokość łodzi i długość wiosła w ścisłym do siebie pozostają stosunku.

Bez względu na wyżej podany podział łodzie, stosownie do liczby ich osady czynnej, przybierają odpowiednie nazwy, a więc łodzie o 12, 10, 8, 6, 4, 2 ludziach, osady zowią się dwunasto-, dziesięcio-, ośmio-, sześcio-, cztero- i dwu-wiosłówkami (twelve-, ten-, six-, four- i pair-oary). Na każdego wioślarza przypada naturalnie zawsze tylko jedno wiosło. W pojedynkach natomiast wioślarz pracuje zawsze parą wioseł i dlatego ogólnie zowią się one parówkami (sculling-boats). Wyjątek stanowi pojedynka szwedzka, zwana kajakiem, prowadzona przez jednego wioślarza, jednem wiosłem o dwóch piórach. Parówki naturalnie mogą być urządzone dla większej liczby wioślarzy i nazywają się wtedy dwuparówkami, trójparówkami i t. p. Łodzie wyścigowe, racing-boats, mają wymiary zawsze ściśle ustalone.

PODZIAŁ ŁODZI.

Przód łodzi zowiemy nosem (bow, bug) — tył zaś rufą. Korpus statku, leżący między nosem a rufą, zwie się pudłem lub kadłubem łodzi. Pod podłogą łodzi, wzdłuż jej i przez sam środek, ciągnie się pacierz (keel) od rufy

do nosa, gdzie wystaje t. zw. grzebieniem. Deska, stanowiąca jego przedłużenie u rufy, zwie się ogonem. Do ogona przytwierdzony jest ster. Bąki zamiast niego mają poprzecznicę. Boki łodzi zwą się burtami i składają się z desek, zwanych szyciem.

Szycie to bliżej pacierza tworzy dno łodzi. Do pacierza z obu stron przytwierdzone są ramiona drewniane, jak żebra w szkielecie ssawca, służące szyciu za spójnię i nadające statkowi kształt. Ramiona te zwą się żebrowaniem łodzi. Siedzenia wioślarzy zwą się burtnicami lub ławami. Na dnie leży stołek, czyli pedał, o który przy wiosłowaniu opieramy nogi. Za pośrednictwem opartych o ten pedał nóg wioślarza, poruszająca siła udziela się łodzi.

Dulki są przyrządem bardzo podobnym do wideł, trzonkiem w ziemi osadzonych. O rodzajach i umieszczeniu ich pisaliśmy wyżej przy zasadniczym podziale łodzi na gatunki. Dobra łódź powinna być opatrzona w sanie, t. j. burtnicę ruchomą, przesuwaną naprzód i w tył na szynach szklanych lub żelaznych, umieszczonych w dnie łodzi, zależnie od potrzeby. Dzięki ruchowi sani, praca wioślarza rozkłada się na jego ręce i nogi, na czem zyskuje szybkość ruchu, a wioślarz mniej się męczy.

Siłą poruszającą łódź jest wioślarz, narzędziem tego ruchu wiosło. Dulka, w której spoczywa, dzieli je na 2 części: wewnętrzną, położoną nad łodzią, i zewnętrzną, sterczącą nad wodą.

Część wewnętrzną składają rączka i doręczna, t. j. rękojeść i część drążka wiosłowego, zawarta pomiędzy rączką a dulką; część zewnętrzna składa się z dopiórnej, t. j. części drążka od dulki do pióra i z pióra, t. j. płaskiego końca, maczanego w wodzie. Doręczna i dopiórna, razem wzięte, zowią się trzonem.

Liczenie wioseł rozpoczynamy zawsze od nosa łodzi. I tak: wiosło najbliższe przodu będzie pierwsze, czyli nosowe, za niem idzie kolejno drugie, trzecie i t. d. Ostatnie wiosło, najbliższe steru, nazywa się starostą; pracuje ono

zawsze po lewej, a nosowe po prawej stronie łodzi. Burty są prawe i lewe, zależnie od kierunku wody, po której płyniemy.

WIOSŁOWANIE.

Naukę wiosłowania najlepiej zaczynać od dwuwiosłówki, która jest fundamentem sztuki wioślarskiej. Łódź należy wybrać niezbyt lekką i sztywną, t. j. nie kołyszącą się łatwo.

Wioślarz przedewszystkiem przygotowuje sobie siedzenie, obwiązując burtnicę płatem, t. j. derką flanelową ze sznurkami na końcach. Na tak przygotowanem siedzeniu zasiada u samego brzegu przeciwległego dulce, w której spoczywa jego wiosło. Nogi muszą być na zewnątrz wygięte tak, żeby odległość między kolanami wynosiła około 12 cali, stopy, stykając się z piętami, powinny być oparte na pedale. Wiosło powinno mocno przylegać do łoża. Chwyciwszy zewnętrzną ręką rączkę wiosła od góry, kładzie wioślarz wielki palec na wierzchu, ręką zaś wewnętrzną obejmuje trzon wiosła o 3 cale bliżej dulki, przyczem wielki palec przypada od spodu. Siedzieć trzeba pionowo, plecy wyprostować, barki opuścić, głowę pochylić lekko ku przodowi, łokcie przycisnąć do boków.

Wiosłowanie: wioślarz, siedząc, wyciąga się w całej swej długości ku przodowi, o ile tylko pozwala mu na to wiosło, nie zginając pleców i nie podnosząc barków; ramiona wyciągnięte ku przodowi, rękę zewnętrzną, z kiścią na rączce wiosła, trzymać należy na jednej płaszczyźnie, kiść wygiąć ku dołowi. Pomiędzy wielkim palcem ręki wewnętrznej a wiosłem powinna zawsze być wolna przestrzeń, dlatego rączki nie należy ściskać, lecz wiosłując, ciągnąć ją palcami. Wróciwszy do postawy pionowej, należy znowu pochylić się ku przodowi i zapuścić wiosło w wodę, bacząc na to, by pióro zapuszczać pionowo w wodę, a trzon opierać mocno w dulce. Pierwsze uderzenie powinno być krótkie i powolne; nie zginając rąk w łokciach, należy ciągnąć pióro prostopadle w wodzie, z nieznacznem dotykaniem ku tyłowi, wracając

do pozycyi pionowej. Równocześnie z umaczaniem pióra w wodzie rozpoczyna się ten ruch powrotny ciała.

Następnym ruchem jest p o k ł a d a n i e. Polega ono na nadaniu wiosłu kierunku poziomego, natychmiast po skończonem uderzeniu, przez szybki obrót ręki wewnętrznej, gdy zewnętrzna swobodnie i bezczynnie na wiośle spoczywać będzie. W początkach przedstawia to dosyć trudności. Dwa są sposoby pokładania: oksfordzki i kembrycki (Oxford and Cambridge system). Przy tem ostatniem pióro lekko muska powierzchnię wody przy ruchu powrotnym, szkoła oksfordzka zaś unosi pióro na stopę, lub pół ponad powierzchnię wody. To ostatnie pokładanie jest właściwe. Wyuczywszy się dobrze tych ruchów, ich tempa i silnego ciągnięcia pióra, oraz szybkiego powrotu z niem do pozycyi rozpoczynającej, uczy się wioślarz tego samego ruchu wstecz, t. j. jazdy rufą, przyczem uderzeniem wstecznem najprzód się łódź hamuje, a potem wiosłuje się w przeciwnym kierunku. Samo wiosłowanie, jako ćwiczenie sportowe, w tem się zamyka zupełnie. Wyższa szkoła jazdy łodzią, jazda regatowa, czyli wyścigowa, wymaga ogromnej wprawy i zgrania się całej osady danej łodzi w jednoczesności i tempie ruchów, oraz wzajemnego doskonałego rozumienia się, przytomności i bystrości, by na rozkaz rzucony podczas szybkiej jazdy momentalnie w odpowiedni sposób zareagować.

Oto kilka rad ogólnych dla początkujących:

Ramiona należy wyciągać przed siebie jaknajdalej; przy ruchu wyprostnym (powracając do pozycyi pionowej) trzymać barki przypłaszczone, póki ciało nie przejdzie poza linię wywrotną ku tyłowi, a pod koniec uderzenia rozszerzać piersi i wysuwać je naprzód.

Skoro tylko pióro zanurzy się w wodzie, natychmiast rozpoczynać uderzenie wyprężonemi ramionami.

Uderzenie powinno być poziomem przeciągnięciem pióra przez wodę. Pióra nie należy maczać głębiej, niż na $^5/_6$ jego długości.

Po pokładnięciu wiosła nachylić się szybko ku przo-

dowi sprężystym ruchem ciała, wszczętym od bioder. Równocześnie wyrzucić przed siebie i wyciągnąć ile można ramiona, bacząc, by ruch ciała kończył się jednocześnie z ruchem ramion.

Dbać trzeba bardzo o równość i ciągłość wszystkich poruszeń, oraz o równy nakład siły w początkach i przy końcu uderzenia. Nie należy szarpać wiosła, rzucać się, strzedz się ruchów dorywczych.

Przy wiosłowaniu w większej osadzie — należy bacznie spoglądać na plecy starosty, z jego ruchami i tempem zgadzać swoje. Pióra nie trzeba nigdy maczać w wodzie, póki ciało ku przodowi zupełnie się nie pochyli.

VIII

RYBOŁÓWSTWO

RYBOŁÓWSTWO NA WĘDKĘ.

Rybołówstwo na wędkę jest sportem u nas najmniej może rozpowszechnionym, ze względu na nieuregulowane gospodarstwo rybne, jego granice i prawa, oraz ze względu na potrzebę wielkiego zapasu cierpliwości. Ćwiczeniem sportowem właściwie nie jest, ale pretenduje do nazwy i przywileju sportu wodnego, o tyle słusznie, że jest to pewien gatunek łowów.

Wędkarzy u nas nie brak w okolicach w wodę bogatych, ale trudno nazwać „sportsmenami“ te rozpróżniaczone, idyotyczne postacie, oblegające stadami brzegi rzek i rzeczułek i batożące wodę różnego kalibru sznurkami, aby złapać białą, poślednią rybkę, wielkości palca. To nie sport — to bezmyślne zabijanie czasu, do tego w najgłupszy sposób.

Sportowe wędkarstwo zasadza się przedewszystkiem na uświadomieniu sobie, jaką rybę, gdzie i jakim sposobem użycia wędki złapać chcemy. O tych właśnie sposobach chcemy podać kilka uwag praktycznych.

WĘDKA I JEJ SKŁAD.

Wędka składa się z: 1) wędziska, 2) kołowrotka, 3) linki, 4) przyponu, 5) troku i 6) boku. Popławki, czyli pływaki, nie są bynajmniej koniecznością.

W ę d z i s k o powinno być lekkie, giętkie, czyli w miarę podatne i trwałe. Najlepsze jest bambusowe. Leszczyna, świerk,

ani inne nasze drzewa nie mogą się w tym kierunku równać z bambusem. Wędziska bywają składane i jednolite. Pierwsze są naturalnie lepsze ze względu na transport. Składają się one zwykle z 3 lub 4, czasem 5 części, łączących się ze sobą zapomocą czopów. Bywają także rozsuwane, mniej praktyczne w samem użyciu, i amerykańskie, blaszane.

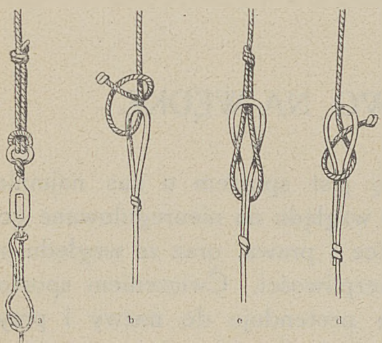


Fig. 84. Wiązanie sznurka wędki z przezroczystą częścią z haczykiem.

Kołowrotek służy do dowolnego skracania lub przedłużania linki wedle każdorazowej potrzeby, także do holowania ryby złapanej. Dolny koniec linki zawleka się w otwór, pomieszczony wśrodku osi kołowrotka, a po zabezpieczeniu go przed możliwością wywleczenia przez węzeł, zwija się linkę całą zapomocą korbki, umieszczonej o ile możności szczelnie; utwierdziwszy zaś kołowrotek pierścieniem ruchomym u rękojeści wędziska, przeciąga się wolny koniec linki przez pierścienie linowy i szczytowy.

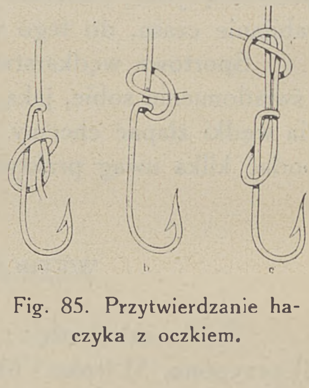


Fig. 85. Przytwierdzanie haczyka z oczkiem.

Linka musi być silna, trwała, odporna i nie może skręcać się w wodzie. Najlepsza jest jedwabna, t. zw. klockowa. Bywają linki sztywne, pokostowane (impregnowane) do wędek muchowych i naturalne, wiotkie do obrotkowych. Kolor linki powinien być zastosowany do koloru wody — najlepiej brudno-zielonawy, oliwkowy, żółtawy.

Przypon jest to 2—3 m. długa żyłka z gąsienicy jedwabnika, wmoczonej do spirytusu, z której następnie wydobywa się materyę, po rozmotaniu owej żyłki,. Przypon łączy

się szlufką z linką jednym końcem, drugim zaś z trokiem. Jest to kawałek żyłki 15—20 ctm. długi, do którego przytroczony jest hak, sztuczna muszka, obrotek.

Haki są wyrobione z drutu stalowego angielskiego, rozmaicie bywają zagięte, i na końcu posiadają ostrze pojedyńcze, podwójne lub potrójne. Wielkość ich i rodzaj przedstawia ogromną rozmaitość. Wśród niefachowych wędkarzy panuje ogólne przekonanie, że im większą łowi się rybę, tem większego haka potrzeba. Jest to błąd, bo byle hak był mocny a wędka silna, złowić można nawet na mały kaliber haka rybę bardzo dużą — byle umieć to zrobić.

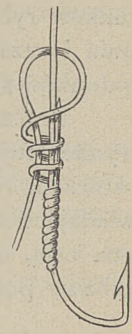


Fig. 86. Przytwierdzanie haczyka gładkiego.

Łowienie ryb na wędkę odbywa się na przynętę, t. j. na pożywienie prawdziwe lub sztucznie imitowane, umieszczone na haku w ten sposób, aby ryba, połykając tę przynętę, wbiła sobie hak w paszczę i tym sposobem złapała się na wędkę.

PRZYNĘTY.

Przynęty dzielą się na naturalne i sztuczne. Do pierwszych należą drobne rybki, żaby, robaki czyli glisty (dżdżownice) i cały szereg owadów, żyjących w wodzie i nad wodą, oraz ich poczwarki, nadto chrząszcze, koniki polne, ślimaki i małe raczki. Najpospolitszą przynętę stanowi glista czyli dżdżownica. Wydobyta wprost z ziemi jest ślizka i wstrętna. Należy ją przed użyciem potrzymać przez kilka godzin w słoju, napełnionym mchem leśnym; wówczas wytrze się, nabierze różowego koloru i nie jest tak krucha, jak wprost z ziemi wydobyta, skutkiem czego nie rwie się na haku. Drugą bardzo dobrą przynętę stanowi konik polny, zwłaszcza na lipien i i pstrąga. To samo chrabąszcz majowy, czyli czerwczyk. Pędraki, poczwarki i czerw much ścierwowych oraz żaby stanowią też bardzo dobrą przynętę dla wszystkich prawie ga-

tunków ryb. Rybek drobnych używa się na pstrąga w sierpniu i wrześniu, gdy much brać nie chce. Muchy wszystkich gatunków są uważane za najlepszą i najchętniej braną przynętę.

Przynęty sztuczne są imitacyami żywych stworzeń wyżej wymienionych. Pierwsze miejsce między niemi zajmuje mucha sztuczna, i łowienie na nią uważane jest za najwięcej odpowiadające sportowemu pojęciu rybołówstwa na wędkę. Jest ona osią, około której ten sport się obraca, i cały urok tej zabawy polega na jej umiejętnem użyciu; jest ona fortelem

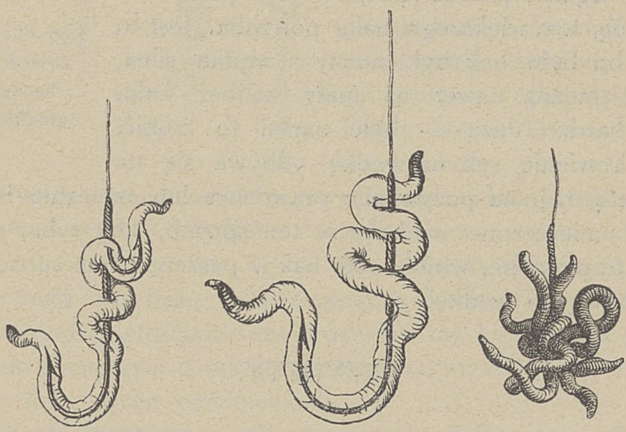


Fig. 87. Nawlekanie robaków.

czysto teoretycznym i przy użyciu jej niema już mowy o barbarzyństwie. Ryby, schwytane na dżdżownicę, żabę, żywą rybkę, mają zawsze pysk poszarpany skutkiem użycia właściwego do tych przynęt haka, tak, że czasem hak nożem z gardzieli wykrawać trzeba. Użycie sztucznej muchy zadaje rybie tylko lekkie stosunkowo ukłucie końcem małego haczyka, tak, że ostatecznie nawet puszczając złowioną z powrotem do wody, nie ryzykuje się jej zdechnięcia, co w pierwszym wypadku jest nieodzowne.

Oto najważniejsze gatunki much sztucznych, używanych z powodzeniem na wszystkie gatunki naszych ryb:

liszki włochate w kolorze bronzowym średniej wielkości;
muchy brzęczące bronzowe i szare;
muchy skrzydlate rozmaitych wielkości i koloru;
motyle i ćmy w kolorach ostrych, krzyczących.

Składy przyborów wędkarskich gatunki te posiadają zawsze w kilkudziesięciu odmianach fabrykacyi angielskiej wraz z odpowiednimi do ich użycia haczykami. Najlepiej oznacza się właściwy do użycia gatunek przez zapoznanie się z żywymi, jakie unoszą się nad wodą, w której ma się łowić.

WSKAZÓWKI ŁOWIENIA.

Przedewszystkiem należy uzbroić się w cierpliwość i nie zniechęcać się niepowodzeniem. Rutyny łowieckiej, która jest głównym warunkiem sukcesu, nie nabiera się z książkowej teoryi, ale z ćwiczenia praktycznego, z doświadczeń, czynionych w okolicznościach, których wyliczanie i układanie w kombinacye zajęłoby obszerny tom, a których nauczyć się można tylko praktycznie.

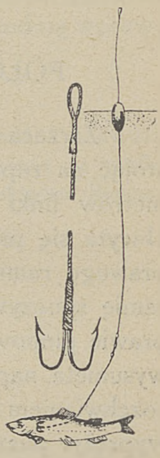


Fig. 88. Sposób zakładania żywca.

Rozpoczynając połów, nie należy zachowywać się zbyt głośno, ruchliwie gestykulować, zdradzać swą obecność bądź jaskrawem ubraniem, bądź zbytecznymi ruchami. Należy obszukiwać wędką najpierw przylegającą do brzegu, na którym się stoi, przestrzeń wody, a dopiero potem dalsze jej okolice. Wędkarz winien z góry wiedzieć, co złapać może i co złapać chce, co zresztą w danej wodzie może wędka jego zastać i do tego powinien stosować całą taktykę. Stan wody i powietrza, pora dnia wchodzą tu także w rachubę, dlatego trzeba znać także obyczaje ryb, które się łowi. Wogóle ranki i wieczory korzystniejsze są do połowu od innych pór dnia; wczesną jesienią, dobrą porą, przy

słońcu, są godziny przedpołudniowe. Przy wietrze wschodnim połów zwykle się nie udaje. Zimny wiatr północny także nie jest dobry. Najlepiej łowić przy zachodnim i południowo-zachodnim. Zupełna cisza i gładka skutkiem tego powierzchnia wody też nie sprzyja połowowi, a burza stanowczo przeszkadza. Słota zimna jest niedobra, ciepły deszcz, szybko przemijający, obiecuje obfity połów. Przy pogodzie pochmurnej łatwiej łowić, niż przy jasnem słońcu, zwłaszcza na wodzie przejrzystej i płytkiej. Przy wezbraniu wody i wylewie użycie wędki zupełnie jest bezcelowe; najlepszym jest średni stan wody, ale zmącenie jej i zabielenie bywa czynnikiem wielce nawet pomocnym.

Łowić należy zawsze pod wodę, bo tym sposobem zachodzimy do ryby z tyłu, zatem nie zdradzamy się, stoi ona bowiem zawsze głową do prądu. Zacinanie zaś, uchodzenie i holowanie ryby trzeba uskuteczniać z prądem.

POŁÓW RYB NA SZTUCZNĄ MUCHĘ.

Zarzuca się wędkę zupełnie przygotowaną w ten sposób: stojąc na zupełnie otwartym brzegu, należy utroczyć 2—2$^1/_2$ metrów linki i trzymając jej koniec w palcach lewej ręki, chwyta się prawą wędzisko nad kołowrotkiem. Górna część prawego ramienia ma po łokieć przylegać do ciała, lewe zaś ramię spoczywać na klatce piersiowej. Wędzisko trzyma się prawie pionowo, końcem pochylone nieco na lewo, lewa noga wysunięta naprzód. Następuje rzut — rozpoczęty swobodnem rozchwianiem wędziska od tyłu ku przodowi, a gdy linka się wypręży, puszcza się ją z ręki i wykonywa końcem wędziska ruch od strony lewej ku prawej, opisując nad głową łuk w kształcie podkowy. W $^3/_4$ tego łuku ruchem dłoni, trzymającej kij, wykonywa się momentalny, energiczny rzut, cofając lekko wędzisko, skoro linka dotyka zwierciadła wody. Wędka jest już zarzucona. Skoro dostrzeżemy po targaniu linki, że ryba już „wzięła“ przynętę, „rusza się“ ją przez ruch wsteczny

dłoni, delikatny, lecz pewny i energiczny, przez co haczyk wbija się w paszczę. Ruch ten należy wykonywać szybko, bo ryba, spostrzegłszy, iż przynęta jest fałszywa, wypluwa ją wraz z haczykiem. „Zacięcie“ jest niezbędnym warunkiem złowienia. Następuje potem t. zw. „uchodzenie“ czyli „pławienie“ ryby. Jest to ruch powolny w kierunku prądu, którego celem jest osłabienie i zmęczenie ryby złapanej, zanim się ją wyciągnie z wody. Sznura raz się przytem popuszcza, raz znowu ujmuje. Praktyka tylko może wskazać miarę tej manipulacyi, zależnej od siły oporu zdobyczy.

Wyciąganie ryby odbywa się przez tak zwany śmig — czyli szybki rzut wstecz, wykonany wędziskiem, o ile wędka wytrzyma ciężar ryby złapanej, lub przez zwykłe holowanie do brzegu, przykracając linkę kołowrotkiem i wysuwając końce jej ze zdobyczą gładko, wprost na ląd.

Sposoby opisane stosują się do wszelkich wędek, a zmiany w ich użyciu zależą od okoliczności i przedmiotu połowu, w czem tylko praktyka i rutyna dać może odpowiednią wprawę i zapewnić stałe powodzenie rybołówcy [1]).

---

[1]) Miłośnikom sportu wędkowego możemy polecić Poradnik p. J. Rozwadowskiego, traktujący głównie o „Sztuce łowienia na wędkę pstrąga, lipienia i łososia“. Kraków. Wydanie drugie. Nakładem Romana Drobnera.

IX

ŁYŻWIARSTWO

ŁYŻWIARSTWO.

Łyżwiarstwo jest sportem od dawna ulubionym przez młodzież, uprawianym chętnie i przez starsze osoby i słusznie cieszy się tą wziętością i zamiłowaniem. Jest to przedewszystkiem zdrowy ruch i praca wszystkich mięśni i organów ciała, w porze, kiedy ruchu tego i tego fizycznego ćwiczenia mamy najmniej, t. j. w zimie.

Naturalnie, ze względu na porę, należy, ślizgając się, zbadać swój stan zdrowia i zabezpieczyć się zarówno przed zaziębieniem, jak i przed innymi skutkami silniejszej pracy organizmu w zimnem powietrzu. Jedynym przepisem ogólnym, jaki tu polecić możemy, jest ubieranie się ciepło, a lekko, i strój nie krępujący ruchów. Dzisiejsze mody warunkom tym odpowiadają wszechstronnie w najrozmaitszych celowych formach.

Lód, po którym się ślizgamy, powinien być zawsze co do wytrzymałości swej dokładnie zbadany i doprowadzony do możliwej gładkości swej powierzchni.

Łyżew jest dziś bardzo wiele systemów i każdy rok przynosi w nich ulepszenia. Dlatego nie polecamy specyalnie żadnej marki, zwracamy tylko uwagę, że łyżwa powinna być mocna i lekka, dokładnie do nogi dopasowana, t. j. ani za długa, ani za krótka.

Sposoby przytwierdzania łyżwy do obuwia są dziś doskonałe i zabezpieczają zupełnie od chwiania się jej na nodze i odpadania.

NAUKA ŁYŻWIARSTWA.

Linie proste. Łyżwiarz początkujący powinien zaczynać ślizgawkę bez fotelu, który tylko bałamuci, przyzwyczajając do fałszywej pozycyi. Zaczyna się od linii prostych. a) Linia prosta, bez podnoszenia nogi: należy stanąć na lodzie na łyżwach, pochyliwszy ciało trochę naprzód, z lekko zgiętemi kolanami i mocno osadzonymi (sztywnymi) przegubami. Nogi należy stawiać nie od siebie, ale równolegle do siebie, mniej więcej w odległości $^1/_4$ łokcia. Następnie, rozpoczynając ruch, należy posuwać na przemian to prawą, to lewą nogę cokolwiek (o $^1/_4$ łokcia naprzód), nie podnosząc jej. W posuwanie to należy wprawiać się zwolna, opierając za każdem posunięciem ciężar ciała na nodze, posuwającej się naprzód. Obie nogi należy wprawiać w jednakowym stopniu. Z początku nauki dobrze jest mieć prowadzącego towarzysza przy sobie i, posuwając się, wspierać się na jego dłoniach, najpierw obu rękami, a potem jedną, lewą.

b) Linia prosta z podnoszeniem nogi. Stanowi następne ćwiczenie (podajemy te ćwiczenia w kolei, w jakiej one powinny po sobie następować, aż do zupełnego ukończenia praktycznej nauki).

Nogi należy postawić trochę od siebie i zostawić je w tej pozycyi przy następnych poruszeniach prawej i lewej; następnie rozpoczyna się ruch, posuwając najpierw lewą nogę w oznaczonym kierunku, nie odejmując jej od lodu; potem podnosi się o dwa cale nieporuszoną prawą i stawia się ją obok poruszonej po lodzie lewej; następnie posuwa się prawą nogę po lodzie o $^1/_2$ łokcia na prawo, podnosi lewą, stawia się ją obok prawej.

c) Zwyczajne posuwanie się naprzód. Nogi należy postawić na lodzie pod kątem prostym do siebie, prawie stykając je piętami; potem, rozpoczynając ruch, podnosi się lewą nogę i, stawiając ją nieco naprzód, nadaje jej się



Fig. 89. Wypadek św. Ludwiny w Schiedamie (1395). — Ten drzeworyt jest najdawniejszym, przedstawiającym scenę łyżwiarstwa.

lekki wymach przy opuszczaniu na lód, z równoczesnem oparciem na niej ciężaru ciała. Nabyty skutkiem tego popęd na lewo utrzymuje się skutkiem mocnego nacisku prawej nogi (podeszwą) na wewnętrzny kant łyżwy. Jeżeli lewa noga już się trochę posunie, to podnosi się prawą i znowu z pewnym popędem na prawo i naprzód stawia się ją na lodzie w momencie, kiedy suwanie się lewej nogi ma się ku końcowi. Przytem ciężar górnej połowy ciała przechodzi na prawą nogę.

ŁUKI, CZYLI „HOLENDRY".

Do nauki łuków można przejść dopiero wtedy, kiedy już dostatecznie jest się wprawionym w trzy poprzednie ruchy w kierunku prostym. Łuki te, czyli tak zwane przez łyżwiarzy „holendry", dzielą się na: a) zewnętrzne, b) wewnętrzne i c) mieszane.

a) Łuk zewnętrzny (owalny). Z normalnej pozycyi

(nogi do siebie pod kątem prostym) trzeba się puścić z lekkim rozpędem w lewo, o tyle, żeby lewa noga, wysuwając się, stanęła na zewnętrznym kancie podstawy łyżew. Następnie, utrzymując ten rozpęd na lewej nodze, osadza się prawą na wewnętrznym kancie łyżwy. Przy tem posuwaniu się należy poruszać korpusem w krzyżach w ten sposób, aby lewe ramię stopniowo cofało się w tył, a prawe żeby występowało nieco naprzód. Lewe kolano wyciągać stopniowo, z początku nieco zgięte, w miarę posuwania się i rzutu ramion. Prawą nogę trzeba prowadzić w pozycyi wyciągniętej, o kilka cali nad lodem, ze stopą skierowaną końcem ku dołowi i na zewnątrz, w niezbyt wielkiej odległości z prawej strony za posuwającą się lewą. Kiedy łuk ma się już ku końcowi, należy szybko przerzucić górną część ciała na prawą stronę i zacząć na prawej nodze ruch w prawo, tak samo, jak robiło się to w lewo. Przy pełnych półkolach należy jechać szybciej i szybciej wykonywać zwrot krzyżem i ramionami.

Ósemka. Jeżeli umie się już zakreślać w jeździe półkola, to wkrótce skutkiem silniejszego rozpędu przy rozpoczęciu ich dochodzi się do zakreślenia całego koła. Wtedy

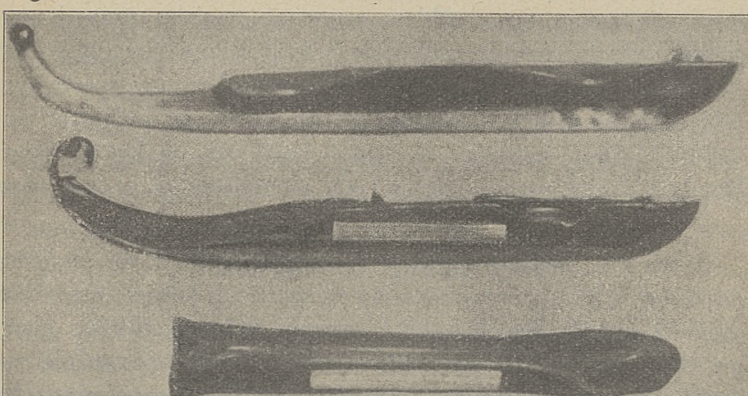


Fig. 90. Stare typy łyżew: Na górze łyżwa z kości z w. XII. — We środku jedna z najstarszych łyżew żelaznych z końca XVI w. — Na dole łyżwa holenderska z XVIII w.

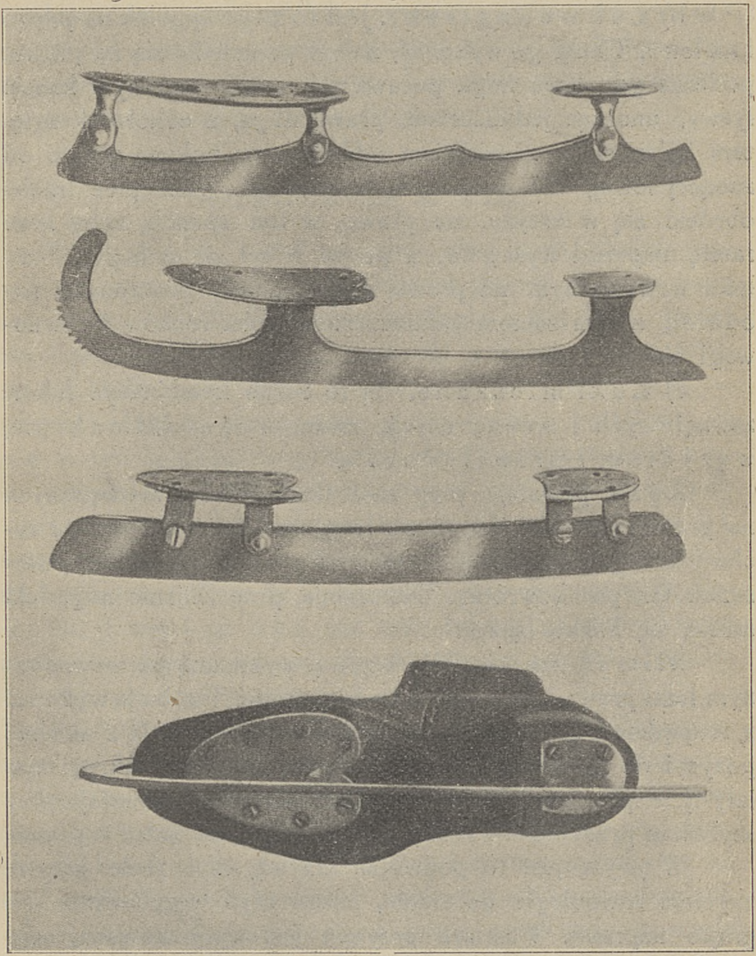


Fig. 91. Różne typy łyżew współczesnych. Na dole sposób przymocowywania łyżew.

„ósemka" staje się już drobnostką, składa się ona bowiem z kolejnych kół na prawo i na lewo na zmianę nóg, wykonywanych przy przejściu po ukończeniu koła jedną nogą na drugie, wykreślone w przeciwną stronę drugą nogą.

b) Ł u k w e w n ę t r z n y. Jest to zwyczajny łuk na prawo i na lewo. Chcąc go wykonać, należy przechylić się na prawo, podczas gdy lewa noga posuwa się po wewnętrznym kancie łyżwy, unosząc jednocześnie prawą nogę, z cokolwiek zgiętem kolanem, w niewielkiem oddaleniu w bok na prawo od sunącej lewej, dla utrzymania równowagi. Następnie trzeba obrócić się w krzyżu, na prawo, w ten sposób, żeby lewe ramię naprzód wystąpiło, a prawe w tył się cofnęło. Przy łuku wewnętrznym na prawej nodze należy postępować naodwrót, z tem samem zakończeniem kolei ruchów i równowagi ciała.

c) Ł u k i m i e s z a n e. Są to różne kombinacye łuków zewnętrznych i wewnętrznych, zwane r ó ż ą, ś l i m a k i e m, w ę ż y k i e m i p r z e k ł a d a n k ą.

R ó ż a powstaje przy zakreślaniu łuków zewnętrznych na prawej i wewnętrznych na lewej nodze, jeżeli całość ruchu jest w prawo. Jeżeli całość ruchu ma kierunek lewy, stosunek ten jest odwrotny. Naturalnie, przy zmianie nóg, łuki muszą się blizko łączyć.

Ś l i m a k oznacza linię krzywą, wykonaną po wewnętrznym łuku prawą i po tymże łuku lewą nogą. Trzeba ją wykonać z rozpędem i ze stopniowem przechodzeniem ciała z ukośnej pozycyi do pionowej, ażeby zataczane na lodzie kręgi malały tym sposobem. Podwójny ślimak na prawo powstaje przy szybkiem przekładaniu lewej nogi przez prawą, jadąc w prawo.

W ę ż y k jest to podwójna krzywa, czyli dwie krzywe zupełnie równoległe do siebie, falisto czyli wężykowato biegnące naprzód. Postawa przytem jest wyprostowana, nogi muszą wciąż stać równolegle do siebie. Główna czynność nóg leży tu w przegubach kostkowych. Jeżeli pierwszy zakręt łukowy idzie na lewo, to prawa noga z kostką zgiętą ku wewnątrz przyciska do lodu wewnętrzny kant łyżwy, a lewa z kostką, zgiętą na zewnątrz — zewnętrzny kant. Przy zwrocie łukowym na prawo ruch kostek jest przeciwny. Jeżeli wężyk ma być długi, trzeba go wykonywać z rozmachem.

P r z e k ł a d a n k a polega na przestawianiu nóg w ruchu.

N. p. lewa noga przebiega łuk zewnętrzny, prawa zaś wyciąga się naprzód i potem stawia z drugiej strony na lodzie, rozpoczynając łuk w drugą stronę. Następnie znów lewa staje za prawą i rozpoczyna łuk w swoją stronę.

ŚLIZGANIE SIĘ W TYŁ.

Bieg kołowy w tył na prawo i na lewo. Należy pochylić się naprzód — postawić przodek prawej stopy za piętą lewej w ten sposób, żeby obie tworzyły jedną linię; następnie — podnieść lewą nogę i postawić ją w tem samem miejscu, tak, żeby opierała się na zewnętrznym kancie, dalej — podnieść również prawą nogę z tyłu stojącą i postawić ją znów w ten sposób, żeby oparła się na wewnętrznym kancie — i powtarzać ten ruch na zmianę. Po nabyciu wprawy w tym ruchu kołowym należy zataczać łuki wewnętrzne w tył, naprzemian na prawo i na lewo, a potem dopiero takież same łuki zewnętrzne. Przy tych ostatnich ciało przechyla się kolejno na prawo i na lewo, jak przy łukach na zewnętrznym kancie. Podobnie wykonywa się przekładankę w tył, z łukiem wewnętrznym i zewnętrznym.

Półobrót czyli zawrócenie w tył. Wykonywa się to ćwiczenie na obu nogach. Należy najpierw rozpędzić się dość mocno naprzód, osiągnąwszy zaś już odpowiedni rozpęd przy prostej postawie ciała, stawia się obie nogi przy sobie w ten sposób, żeby podstawy łyżwowe suwały się samym środkiem, a nie kantami, i posuwając się ciągle naprzód, podnieść się szybko na przodkach łyżew, a wykonawszy nagły zwrot, puścić się w rozpędzie w tył na prawo lub na lewo; kolana powinny być przytem zgięte bardzo nieznacznie.

ŚLIZGANIE SIĘ Z PIĘTĄ PRZECIW PIĘCIE.

Jeździć tym sposobem mogą tylko łyżwiarze o zupełnie prawidłowej budowie, zwłaszcza nóg i stóp. Nogi stawia się do siebie piętami, w linii zupełnie prostej.

Przedewszystkiem trzeba nabrać trochę rozpędu kilku silnemi poruszeniami z normalnej pozycyi nóg, następnie zaś, nabrawszy go już, ustawia się nogi w ten sposób, by pięta dotykała pięty, a obie stopy tworzyły linię prostą. Osiągnąwszy ten układ stóp, należy ślizgać się, utrzymując bacznie równowagę i sunąc po lodzie samym środkiem podstawy łyżwowej — na prawo lub na lewo, przyczem jedna stopa sunie w tę stronę palcami, druga zaś za nią piętą naprzód. Można z tej pozycyi wykonywać lekkie łuki, balansując odpowiednio ciałem.

Z powyżej opisanych ruchów i ćwiczeń zasadniczych wprawny łyżwiarz, doszedłszy już do pewnego doświadczenia, wykonywa sam przeróżne, przez siebie kombinowane zwroty i figury złożone. Ogólnej reguły dla nich niema, tworzy ją sobie każdy własnem ćwiczeniem.

Ogólną zasadą sportu łyżwowego jest zręczność i pewność ruchów, oraz wytrwałość w nich, normowana hygieną. Kiedy sport męczy — przestaje być sportem. O tem należy pamiętać na ślizgawce więcej, niż przy innych sportach, bo utrata właściwej miary wywołuje tu gorsze następstwa dla zdrowia, niż przy innych ćwiczeniach,.

X

SPORT PIESZY

SPORT PIESZY.

Sport pieszy jest ćwiczeniem ciała bez żadnych narzędzi i przyrządów, samego w sobie i przez siebie. Narzędziami ruchu są tu nogi i płuca, wreszcie serce. Z tego też powodu czynności fizyczne tych organów i stopień ich rozwoju jedynie decydują o rezultatach. Hygiena sportowa przy sporcie pieszym ma zastosowanie większe, niż gdzieindziej, bo ona właśnie jedynie może normować ćwiczenie, nie rozkładające się już na pomoc narządów żadnych i skutkiem tego ciążące całą siłą wprost i wyłącznie na organizmie ludzkim, zwłaszcza zaś na wyżej wymienionych jego organach.

Zwłaszcza na płucach. Przy sporcie pieszym ruch odbywa się zapomocą własnych nóg sportsmana. Ale ruchowi temu dostarczają siły tylko mięśnie; możność jego trwania i czas tego trwania dają mu płuca. Człowiek, nie mogący oddychać normalnie, nie może się poruszać, choćby posiadał jaknajlepiej rozwinięte, stalowe muskuły. Jeżeli płuca nie mogą wykonywać normalnego ruchu oddychania, tempo tego ruchu przyspiesza się, człowiek jest zadyszany.

Zadyszanie się następuje wskutek wykonania zbyt wielkiej ilości pracy w zbyt krótkim czasie. Wielkość pracy mierzy się jej jednostką. Za tę jednostkę uważa się taka jej ilość, która jest konieczna do podniesienia 1 kilograma na wysokość 1 metra i zowie się ją kilogramometrem. Dla organizmu ludzkiego, a zwłaszcza płuc, posiada pierwszorzędne znaczenie nietylko ilość dokonanych kilogramome-

trów pracy, ale i czas, w którym tę pracę wykonano. Przy pracy w tempie powolnem ilość jej jest rzeczą prawie obojętną, ale ta sama ilość, wykonana w tempie szybkiem, przechodzi czasem siłę płuc i granice ich maksymalnej funkcyi, wywołując zadyszanie się. Dzieje się to skutkiem nadmiaru wytwarzanego przytem w organizmie ciepła i nadmiaru spa-



Fig. 92. „Cross-country“ w Kole Sportowem w Warszawie, w czerwcu 1911 r.

lania się w krótkim czasie węgla i wodoru, przyczem wytwarza się w płucach nadmiar trującego kwasu węglowego, którego organizm nie może wydalić tak szybko. Nagromadzenie kwasu węglowego we krwi pobudza oddychanie, ale do pewnych tylko granic. Powierzchnia płuc jest ograniczona i skoro tylko nie może wydalić nagromadzonego we krwi kwasu węglowego, następuje zatrucie organizmu tym kwasem, a pierwszym objawem tego stanu jest właśnie zadyszanie się.

Sport pieszy jest ruchem człowieka na własnych nogach, a ponieważ szybkość tego ruchu może być w pewnych granicach dość rozmaita i ponieważ bywa on z punktu sportowego pojmowany, jako pewien wysiłek na szybkość, albo na czas trwania i ilość dokonanej pracy, przeto pierwszym warunkiem jego ćwiczenia bez szkody dla zdrowia jest dobry stan płuc.

Kto nie ma zdrowych płuc, niech nie probuje tego sportu zupełnie, bo nietylko, że nie odniesie żadnych rezultatów poważnych, ale nadto organizmowi swemu poważną i trudną do naprawienia wyrządzi szkodę.

Następnym warunkiem jest dobry stan funkcyi serca, normującego, jak wiadomo, obieg krwi, zatem pozostającego w ścisłym związku z płucami i z jakością wytrzymywanej przez organizm pracy.

Potem dopiero idą nogi. Muszą one być bezwzględnie zdrowe we wszystkich swych częściach, ale muskulaturę i sprawność ich zawsze wyrobić może powtarzane ćwiczenie, zatem nawet człowiek słaby w nogach, ale ze zdrowemi płucami i sercem może oddawać się sportowi pieszemu, byle ćwiczeniem stopniowem zdobywał brakującą mu w nogach siłę. Naturalnie, reszta organizmu i cała budowa ciała musi być o tyle przynajmniej w stanie normalnym i zdrowym, aby nie przeszkadzała w ruchu wymienionym trzem organom.

Sport pieszy, ze względu na tempo ruchu, dzieli się zasadniczo na dwa rodzaje: 1) biegi i 2) chody.

BIEGI.

Bieg jest przyspieszonym chodem. Jest to ruch szybki, przy którym płuca, serce i nogi pracują w zdwojonem, a nawet jeszcze szybszem tempie. Biegi mogą być krótkie, albo długie, dystansowe.

Bieg krótki. Jest to ruch na przestrzeni nieznacznej, przy którym chodzi głównie o przebycie jej w jaknajkrótszym

czasie. Biegający musi osiągnąć zatem maksimum szybkości ruchu swego, ale na czas krótki.

Bieg długi różni się od pierwszego tem, że maksimum szybkości musi być wyrachowane na przestrzeń i czas dłuższy. W pierwszym wypadku bieg rozgrywa się zatem na szybkość, przy drugim na siłę.

BIEG NA SZYBKOŚĆ.

Ciało do tego biegu musi być możliwie lekkie. W tym celu poddaje się je treningowi, t. j. ćwiczeniu stopniowemu przy równoczesnem zachowaniu takiej dyety, która daje w pokarmach materye obfitujące w białko, a nie w węglowodany. Przemiana materyi powinna dać nam tkanki i mięśnie, a nic a nic tłuszczu. Następnie należy zwrócić uwagę na ubranie: powinno ono być zupełnie swobodne, nie krępujące ruchów, bez części zbytecznych, zatem możliwie krótkie i jak najlżejsze.

W szybkim ruchu nogi powinny przebiegać każdym skokiem jaknajwiększą przestrzeń, elastycznie odbijając się od ziemi, w ruchu rytmicznym przy balansowaniu rąk dla równowagi, zachowując resztę ciała w położeniu dla biegnącego najdogodniejszem do swobodnego oddechu. Mięśnie pracują tu silnie, uzyskując maksimum szybkości, nawet narażając dla tego zysku znaczne osłabnięcie funkcyi fizycznych po dosięgnięciu mety.

To samo odnosi się do

BIEGU NA SIŁĘ,

z tą różnicą, że szybkość nie jest tu celem głównym, ale zdobycie takiej siły ruchu, która umożliwi przebycie danego dystansu bez ustania w środku biegu. Szybkość trzeba tu poświęcić sile, którą oszczędza się tak, aby wystarczyła na całą przestrzeń, daną nam do przebieżenia.

Biegi dystansowe, t. zw. Cross-country, t. j. biegi z naturalnemi przeszkodami terenu są ćwiczeniem sportowem, uprawianem namiętnie we wszystkich krajach interesujących się żywo sportem, głównie w Anglii. Główną zasadą przygotowania się do nich jest prawidłowy trening, przez stopniowe ćwiczenie organizmu. Reguł ogólnych przepisywać tu — poza gimnastyką i hygieną ruchu — zgoła nie można. Zachowanie się w takim wyścigu zależy od stopnia przygotowania i sił, od konstytucyi fizycznej, od warunków biegu i towarzyszących mu okoliczności.



Fig. 93. Skok przez przeszkodę przy biegu pieszym.

CHODY.

Chód jest to ruch powolny, krokiem, a nie skokiem odbywany, miarowy, normalny. Chód sportowy, jako ćwiczenie i jako sport, ma zastosowanie w turystyce pieszej, czyli pieszych wycieczkach po swoim lub obcym kraju. Wartość tego sportu est mniejsza, jako ćwiczenia, ale zwiększa się ona bardzo ze względu na przybytek wiedzy krajoznawczej, i dlatego właśnie sport pieszy turystyczny jaknajusilniej młodzieży naszej zaecać należy. Wzbogaca on w wysokim stopniu jej wykształcenie, dając zarazem zasób sił i ćwiczenia zdrowego, choć spokojnego i monotonnego, ze względu na rodzaj ruchu. Sport

pieszy w okolicy górskiej, wodnej lub lesistej ma naturalnie o wiele więcej uroku od wycieczek pieszych po terenie płaskim i równym.

Zasady ćwiczenia ograniczają się tu do tych samych warunków zdrowia fizycznego i stopnia przygotowania, czyli treningu. Ze względu jednak na krajoznawczą doniosłość tego sportu, pożądaną przy jego uprawianiu, a nawet konieczną rzeczą jest ścisła celowość, t. j. uświadomienie sobie dokładnie celu wycieczki, oraz znajomość teoretyczna przestrzeni przebywanych. Do tego celu służą liczne podręczniki i mapy, które, jako zachętę do uprawiania tyle pożytecznego sportu, młodzież nasza znać powinna.

Sport ten naturalnie bywa o tyle przyjemniejszy, bezpieczniejszy i pożyteczniejszy, o ile do ćwiczenia się w nim zorganizuje się liczniejsze i dobrze dobrane kółko towarzyszy.

SPIS RZECZY.